Ueber das Betragen in Nervenkrankheiten für Unerfahrne in der Arzneiwissenschaft.

Von
Johann Kaspar Stunzer,
k. k. Rath, und Leibmedikus.

Wien,
gedruckt bey Joseph Gerold, kais. Reichshofbuchdrucker und Univers. Buchhändler.
1781.

Vorrede.

Die beinah zur Mode gewordnen Nervenkrankheiten wekten von jeher meine Aufmerksamkeit. Achtjährige Bemerkungen, die ich theils im hiesigen Bürgerspitale, theils in meiner Privatpraxis gemacht habe, erregten die Begierde in mir auch auswärts Berichte einzuholen, ob unter andern Himmelsstrichen eben das Uebel wüte, und welchen Arz-

neien es vorzüglich gehorche. Ich thats, als ich die höchste Gnade hatte, Seine königl. Hoheit den durchlauchtigsten Erzherzog Maximilian auf Reisen durch zwey Jahre zu begleiten. Diese Gelegenheit war mir willkommen, mich mit den klügsten Aerzten über die Entstehungsart der Nervenkrankheiten, über die Verbreitung in verschiedenen Gegenden, über die Heilmittel zu besprechen. Meine Aufmerksamkeit ward seit meiner Rükkehr verdoppelt: ich fand, daß gemeiniglich eine bescheidene Lebensordnung mit sehr wenigen Arzneien verbunden, größere Wirkung that, als eine Verschwendung oft zur Unzeit gereichter Medikamente.

Sehr oft, ohn' es zu wissen, sind die Kranken selbst schuld, wenn ihr Uebel unheilbar ist. Sie wenden alles an, und verderben sich mehr; nur nach einer bestimmten Lebensart greifen sie nicht, die doch das heilsamste, das nothwendigste ist. Beiden Uebeln zu steuren ist dies Werkchen, das Resultat sechzenjähriger Bemerkungen bestimmt. Ich unterrichte unmedizinische Leser, soweit ihnen ein Unterricht dieser Art faßlich, und nüzbar werden kann: die Beschreibung der Kennzeichen wird sie von dem Daseyn dieser Krankheit überzeugen; die angegebene Heilungsart vor dem Misbrauche warnen, schädliche, und nüzliche Mittel durcheinander zu mengen, und die vorgeschriebene Lebensordnung in den Stand sezen, sich in Rüksicht auf ihr eigenes Betragen selbst leiten zu können.

Zu dieser Absicht taugte weder die Vorschrift der Rezepte, noch die Bestimmung der Dosis, noch die Ausführung mancher Feinheiten in der Arzneiwissenschaft. Ich unterließ also das eine, wie das andere. Denn ich dachte, Vorschriften dieser Art dürften Kunstverständigen unnüz, und meinem Leser, dem diese Schrift geweiht ist, auch schädlich werden. Nur halbe Einsicht führt auf Abwege, und sie vollständig zu machen, fodert beynah den ganzen medizinischen Umfang. Alle die Mannigfaltigkeit der Fälle, der Umstände, und Nebenumstände, der Ursachen, und Wirkungen zu entwikeln, ist ein Werk reifer Beurtheilung, und langer Erfahrung. Mein Augenmerk gieng also dahin, daß ich meinem Leser Mittel anrathe, die beynah in keinem Falle schaden, in den meisten aber nüzen können. Ihrer kann sich also der Kranke sicher bedienen, wenn er etwa schleu-

niger Hilfe nöthig hat, oder wahrnimmt, daß die herrlichsten Medikamente nichts fruchten wollen. Niemand stoße sich daran, daß meine vorgeschriebnen Mittel meistens leichter, wolfeiler Art sind: die Natur kehrt sich an unsere Einbildung nicht; genug, daß die Zufälle gelindert, und endlich ganz gehoben werden. Ich verwerfe darum andere kostbare Arzneien nicht; sie können den Umständen wohl angemessen seyn; aber man muß sie aus den Händen verständiger Aerzte nehmen; meinem Leser, der nicht gewohnt ist, Zufälle abzuwägen, und auseinander zu sezen, würden sie keinen Dienst thun.

Hab ich einst meinen Zwek erreicht, entschließt sich irgendwo ein Leser nach meiner Vorschrift zu leben, wirft er so manche schädliche Mittel von sich, die sein Uebel bisher verschlimmert haben, greift er nach unschäd-

lichen, aber thätigen Arzneien, fühlt er dann seine Zufälle gelinder, in die Länge ganz gehoben, so bin ich für meine Mühe reichlich belohnt.

Be-

Beschreibung

der

hypochondrischen, und hysterischen Krankheit.

Ueberhaupt werden unter die Nervenkrankheiten alle diejenige ausserordentlichen Zufälle gezählt, welche bey einigen Menschen aus so geringen Ursachen entstehen, daß von selben gesunde Menschen nichts, oder nur wenig zu leiden haben.

Also ist nicht jeder Schmerz, der unsere Nerven kränkt, sogleich eine Nervenkrankheit; wer möchte den Schmerzen, der uns böse Zuflüße auf unsere

Zähne verursachet, in die Klasse dieser Krankheit setzen. Es muß einerseits eine ungewöhnliche Lage der Nerven, und andererseits eine reizende Ursache zusammentrefen, die nach den gemeinen Erscheinungen in der Natur zu ihren hervorgebrachten Wirkungen kein Verhältniß hat, so daß der Grund dieser Wirkungen gröstentheils in einer ausserordentlichen Reizbarkeit der Nerven liegt. Die Zahnwehen bleiben immer eine Krankheit; aber ganz gesunde Körper fühlen sonst keine weitere Anfälle dabey; da hingegen die, welche reizbare Nerven haben, von Zuckungen und Ohnmachten befallen werden. Nun wird man leicht einsehen, daß zwar nicht die Zahnwehen, oder sonst ein anderer Schmerz, wohl aber diese außerordentliche Zufälle zu den Nervenkrankheiten gezogen werden müssen.

Man nennt sie hypochondrisch, oder hysterisch, je nachdem sie das männliche, oder das schöne zärtliche Geschlecht quält. Beyde haben ebendieselbe Quelle, und ihr Unterschied ist so geringe, daß ich beyde zusammen unter eine Beschreibung bringe. Ich werde zuerst alle Zufälle, so wie sie stufenweis einander aufnehmen, erzählen; denn auf diese Art glaube ich, meinen Lesern den deutlichsten Begrif von einem

Uebel

Uebel machen zu können, welches so vielerley Gestalten an sich zu nehmen pflegt.

Das hypochondrische, oder hysterische Uebel fängt gemeiniglich im Unterleibe an: die Kranken fühlen Blähungen im Magen, oder in Gedärmen; hiezu kömmt noch ein Brennen im Magen, ein saures Aufstoßen, Ekel, Erbrechen einer wässerichten, oder zähen schleimichten, oder schwarzen Materie, die dem Bodensatz vom abgekochten Koffee ähnlich ist. Bey Manchen ist die Eßlust verlohren, oder sie haben Unverdauung. Andere verdauen schnell, und fühlen ungewöhnlichen Hunger; zur Zeit dieses Hungers zeigen sich Schwäche, Ohnmachten, Leere im Magen. Oft haben die Kranken große Lust nach seltsamen, ungewöhnlichen Dingen, welche die Natur zur menschlichen Nahrung nicht bestimmt hat, selbst Kreide und Kohlen nicht ausgenommen. Der Magen schwillt, besonders nachdem man abgespeiset hat, sichtbar auf: manchmal stoßen Krämpfungen, oder heftige Schmerzen des Magens dazu; dann erfolgt ein beschwerliches Drücken, oder Zusammenschnüren auf der Brust: eine unangenehme, doch eben nicht schmerzhafte Empfindung um den Magen ist bisweilen mit einer Niedergeschlagenheit des Gemüths, mit Aengsten, mit einer ungewöhnlichen Furchtsamkeit vereinbaret.

Nicht

Nicht selten fühlt man ein beschwerliches Klopfen den ganzen Leib durch, eine Spannung im Gedärme, und in manchen Theilen eine widrige Ausdehnung; andere klagen über heftige Schmerzen im Bauche, und über ein starkes Gemurre im Unterleib. Bey diesen ist Ueberfluß, bey jenen Mangel des Stuhlganges, welcher, wenn der Anfall des Uebels heftiger wird, wie Ziegenkoth abgeht. Dieses letztere ist als ein richtiges, und gleichsam charakteristisches Zeichen anzusehen, daß man nun eben von dieser Nervenkrankheit Anfälle zu leiden hat.

Hiezu kömmt manchmal im Rüken ein Schmerz, welcher sich nicht selten durch den ganzen Leib verbreitet, und dem Steinschmerzen ähnlich ist: häufiger Speichel läuft in den Mund: öfters fühlt der Kranke einen Reiz, und eine ungewöhnliche Hize an der Harnröhre, mit dem Triebe Harn zu lassen, welcher oft häufig, wie Brunnenwasser entfließt. Beinah alle Aerzte, die von diesem Uebel geschrieben haben, geben den häufigen Abfluß eines wasserähnlichen Urins für das Kennzeichen einer Nervenkrankheit an, es müßten nur andere Zufälle das Gegentheil lehren.

Nicht alle Kranken haben alle erwähnte Zufälle: einige fühlen mehr, andere weniger. Allein dieß ist allen gemein, daß sie den Anfang vernachläßigen, und einen verderbten Magen beschuldigen. In diesem Fall überlassen sie sich selbst, nehmen ihre Zuflucht zu schwarzem Koffee, suchen durch bittere Weine den Magen zu stärken, oder wollen durch abführende Mittel Wind und Galle, wie sie glauben, aus dem Leibe schaffen.

Aerzte, die weder Zeit noch Mühe, wie es die Umstände foderten, an die Kranken wenden wollen, oft auch, wenn sie gleich wollten, nicht können, suchen eine Unreinigkeit in den Verdauungswegen, und schreiben dem Kranken auflösende Pulver, oder abführende Arzneien vor.

In der That fühlt sich der Kranke erleichtert, vergißt indessen die Ursache zu heben, aus welcher das Uebel entstand, kennt sie nicht einmal, lebt auf seinem gewöhnlichen Fuß, und sein altes Uebel kehrt wieder. Er flieht abermal zu seinen ersten Mitteln, die ihm einmal Erleichterung schafften, fühlt sie vielleicht wiederum, und fährt, wie vor, in seiner Lebensordnung fort: unmerklich verschlimmert sich sein Uebel, und er wird stufenweise kränker.

Sizen Unreinigkeiten im Magen, und im Gedärme, dann kann die erwähnte Heilungsart Nutzen schaffen, besonders wenn sich die Kranken zur gehörigen Lebensart bequemen, allein da dieß nur selten geschieht, verschlimmert sich die Krankheit gemeiniglich.

Werden die Anfälle heftiger, dann fährt gähe fliegende Hize den ganzen Leib durch; bald fällt ein Schauder oder Frost gewisse Theile des Körpers an, gleich als ob kaltes Wasser auf selbe gegossen würde Nicht selten nach der Tafel, oder nach einer heftigen Anstrengung des Geistes steigt eine ungewöhnliche Hize, gemeiniglich in die Wangen auf. Dazu gesellen sich fliegende Schmerzen an Armen und Beinen, ein drückender Schmerz im Rüken, und zwischen den Schultern, krampfhafte Bewegungen der Eingeweide, oder der Mäuseln des Halses sowohl, als des Kopfes, Zukungen mit einem beschwerlichen Zusammenziehen im Magen, im Gedärme, im Schlunde, an Händen und Füßen; dann folgt eine Ohnmacht nach der andern, das Herz pocht und zittert: der Puls ist überhaupt sehr veränderlich: oft ganz natürlich, zuweilen ungewöhnlich langsam, ein andermal sehr geschwinde, gemeiniglich mehr schwach als voll, und sezt in manchen Umständen aus.

Bey

Bey vielen hat man einen trockenen Husten, beschwerliches Athmen, und ein unangenehmes Zusammenschnüren auf der Brust, welches zu gewissen Zeiten wiederkehrt, beobachtet: Gähnen, Schluchzen, Seufzen sind gemeiniglich Folgen der Beklemmung: die Kranken haben die ängstliche Fühlung, gleich als ob eine Kugel, oder irgend ein anderer fester Körper, von dem sie zu ersticken fürchten, den Hals einnähme. Einige weinen, andere lachen übermäßig ohne zureichende Ursache.

Kranke dieser Art fühlen zwar den Tag über größtentheils Kälte, und ihr Puls ist ungewöhnlich langsam; hingegen zur Zeit des Schlafes überfällt sie eine fliegende Hize, welche sich durch den ganzen Körper verbreitet: der Puls wird schneller, stärker: Es kömmt Schwäche dazu, und die Empfindung einer Ohnmacht, welche von der Gegend des Magens beginnt.

In diesem Zustande fangen die Kranken an, obgleich die Eßlust unverderbt ist, allgemach mager zu werden, wozu vielleicht die Angst ihres Uebels wegen, und die Furcht eines nahe heranrükenden Todes das meiste beyträgt.

Nun wird Rath eingeholt, dem Uebel zu steuren. Man sucht eine nicht selten unfindbare Schärfe im Blut' auf; oder man sieht aus der nächtlichen Hize ein schleichendes Fieber heranrüken: der Kranke nimmt aus eigener Wahl, oder aus Vorschrift Suppe, Milchspeisen, Gerstenschleim, und andere sogenannte anfeuchtende Mittel.

Aber umsonst, so lange die Krankheit nicht mit aller Aufmerksamkeit untersucht wird, so lange man nur die Rizen des Gebäudes verpuzet, so lange man nicht an die Grundfesten Hand legt, deren Erschütterung diese Uebel verursacht. Man meide die Ursachen, man halte genaue Lebensordnung, man nehme wenige, aber angemessene Arzneien, und das Uebel wird gehorchen.

Im widrigen Falle verschlimmert sichs: Die Kranken, besonders wenn sie sich gähe vom Schlaf erheben, werden vom Schwindel befallen: quälende Kopfschmerzen kehren von Zeit zu Zeit wieder: oft ists nur eine Seite des Hauptes, welche vom Schmerzen ergriffen wird, oft nur ein Ort in der Größe einer Silbermünze mit der schmerzlichen Empfindung, gleich als wäre ein Nagel daselbst eingetrieben worden.

Ein Geklingel, oder Gesäuse in den Ohren, wozu sich noch eine Verdunklung der Augen gesellt, sind solchen Kranken nicht selten beschwerlich, besonders, wenn sie von Blähungen geplaget werden. An ihren Augen ist nirgend ein Fehler zu entdecken; dennoch scheints ihnen, als hübe sich von selben ein dichter Nebel auf, oder als träten ihnen Funken vor, oder als sähen sie jeden Gegenstand doppelt. Kommen sie auf geräumige Pläze, wollen sie ihr Auge mit angenehmen gedehnten Aussichten weiden, dann überfällt sie Mattigkeit, oder Schwindel, und alle Glieder fangen zu wanken an.

Einigen wird der Geruch, andern der Geschmak zu ungewöhnlichen Empfindungen gereizt. Sie fühlen Gerüche von Gegenständen, die nicht auf sie wirken können, weil sie nicht zugegen sind; hiezu kömmt noch eine anhaltende Schläfrigkeit, von Unruhen begleitet, die kaum zu beschreiben sind, aber sich allgemach wieder verlieren, sobald die Kranken erwachen; der Schlaf selbst ist unruhig, und oft mit schrekbaren Träumen verbunden; manchen, kaum als sie sich zu Bette legen, stellen sich verschiedene Gegenstände auf, und mit Mühe reißen sie sich von dieser Irre los: nicht selten ist Trägheit, und allzugroßer Hang zum Schlafe dabey.

Gemeinglich sind solche Kranke furchtsam, traurig, melancholisch, wiewohl sie zu einer andern Zeit eine außerordentliche Munterkeit bis zum Ekel treiben. Ueberhaupt trift diese Erscheinung mit plözlichen Wetterveränderungen ein. Ihre Gedanken sind zerstreut, das Gedächtniß schwach, und die ganze Denkungsart umgeändert. Die vormals plözliche Todesfälle mit standhaftem männlichen Muthe anhören konnten, beben nun bey jeder Geschichte gefährlicher Krankheiten, oder unvermutheter Todesfälle: haben sie noch darüber die Person gekannt, wissen sie, daß selbe mit den ihrigen ähnliche Fälle erlitten, hat diese einen Tod genommen, den sie eben fürchten, dann steigt Einbildung, und Furcht auf einen so hohen Grad, daß sie kaum den Namen der Krankheit, oder des Abgeschiedenen vertragen mögen.

Welche an dergleichen hypochondrischen, oder hysterischen Uebeln leiden, sind insgemein von einer zärtlichern, und mitleidigern Empfindung. Sie fühlen zwar Unwillen wider den Verbrecher, der sich eines Mordes, oder Diebstahls schuldig gemacht hat, ihn aber an sein Strafort führen, oder den wohlverdienten Lohn seiner Uebelthaten empfangen sehen, ist ihrer ganzen Empfindung zuwider. So sehr sie auch einerseits Neugierde reizte, entweder den Uebelthä-

ter selbst zu sehen, oder doch von Augenzeugen die Züge seines Betragens bey dem blutigen Auftritte schildern zu hören, so sehr werden sie andererseits durch die große Zärtlichkeit ihres Gefühls zurükgehalten. Sind sie etwa gezwungen, eine Beschreibung irgendwo mitanzuhören, dann fühlen sie gemeiniglich krampfhafte Anfälle. Ein Frost läuft über den Rüken ab, das Angesicht wird blasser, und von der Gegend des Magens steigt eine Art von Ueblichkeit auf, die in Ekel übergeht. Vor so empfindsamen Seelen an der Tafel solche Gespräche führen, wäre große Unart.

Aus einem so veränderten Gemüthscharakter habe ich nicht selten die Kranken als hypochondrisch erkannt, und die Erfahrung lehrt es, daß dieses zarte, mitleidige Gefühl sich in dem Grade verliert, in welchem das Uebel den Kranken verläßt.

Das schlimmste ist, daß sich Kranke dieser Art eine Menge Krankheiten einbilden, die sie auch nicht haben; und gleichwie sie derselben fest überzeugt sind, also zürnen sie, wenn ihre Zufälle andern nicht eben so dringend, und gefährlich scheinen.

Nun versuchen sie alle Aerzte, schaffen sich medizinische Bücher an, sich selbst Aerzte zu seyn, sehen den Tod immer näher heranrüken, und senken sich allmählich in tiefe Schwermuth. Aber kömmt eine gute Stunde, dann vergessen sie ihr Uebel wieder; essen, trinken, spielen, tanzen mit dem gesündesten; und unterhalten sich in einer Gesellschaft, die ihnen ansteht, aufs munterste. Hieraus merken sie wohl, wie sehr eine angenehme Zerstreuung der Linderung ihres Uebels zu statten kömmt, aber zugeben, daß es großentheils von Einbildung abhange, dieß können, dieß wollen sie nicht.

Ob die Nervenkrankheit in der Einbildung bestehe, oder eine wahre Krankheit sey.

Hier glaube ich, sollte die Untersuchung, ob die beschriebenen Zufälle eine eitle Wirkung der Einbildung, oder eines wirklich vorhandenen Uebels seyn, nicht am unrechten Orte stehn. Wenn das Uebel anfängt, ist es gemeiniglich so geringe, daß es sich dem Kranken, seinen Freunden, nicht selten auch dem Arzte zu bergen pflegt. In der Fortdauer dieser Krankheit gewöhnen sich endlich Freunde, und Wärter an die immerwährenden, oft übertriebenen Klagen; sie

neh-

nehmen wahr, daß der Kranke gute Eßlust, ruhigen Schlaf, Heiterkeit des Gemüths hat, besonders wenn es ihm an Gelegenheit sich zu zerstreuen nicht mangelt.

Man findet den Puls gut, und kann vielleicht aus äusseren Kennzeichen auf keine anwesende Krankheit schließen; nun heißt es der Kranke sey hypochondrisch, und voll von Einbildung. Dies ist gleichsam das Signal, des Kranken zu lachen, seiner Klagen heimlich, auch öffentlich zu spotten, Anekdötchen zu erzählen, die zwar Gesunden Stoff zum Lachen geben, aber den Kranken nicht heilen. So wenig auch Menschenliebe in diesem Betragen zu seyn scheint, glaubt man dennoch vieles gethan zu haben, daß man den Kranken mitleidig für einen Narren erklärt hat, ohne sich Mühe zu geben, daß auch sein Uebel gehoben werde: dies ist gleichviel, als ob man einen Podagristen verlachte, weil er bey allen Schmerzen noch immer gute Gestalt hat.

Es giebt beschwerliche, auch gefahrvolle Krankheiten, in welchen der Eßlust nichts entgeht. Ich hatte Lungensüchtige unter meinen Händen, welche ihren nächtlichen Hunger zu stillen sich heimlich im Bette mit Eßwaaren versahen. Auch der Schlaf stellt

sich bey vielen Krankheiten wieder ein, wenn einmal der heftige Anfall eines Uebels abgetobt hat. Man nehme sich ein Beyspiel an denen, die von heftigen Zahnschmerzen gequält werden, sie schlafen wieder ruhig, sobald diese vorüber sind: wäre es nun wohl gethan, wenn wir aus der Eßlust des einen, und aus dem ruhigen Schlafe des andern, jenem die Lungensucht, diesem die Zahnschmerzen anstreiten wollten?

Eben so sehr würden wir nun irren, wenn wir den Hypochondristen einer bloßen Einbildung beschuldigten aus dem eitlen Grunde, daß er oft ruhigen Schlaf, und unverderbte Eßlust hat. Muß doch nicht jedes Uebel mit gleicher Heftigkeit fortwüten, um endlich den Namen einer Krankheit zu verdienen: selbst die, welche vom Krebsen, oder vom Steine geplagt sind, fühlen nicht immer ihre Schmerzen: manche derselben sehen bey ihrem Uebel ziemlich wohl aus, sind heiter, sind munter im Umgange, wenn das Uebel nachläßt, dürfte man darum ihre Krankheit Einbildung nennen?

Aber warum fühlen sie zur Zeit der Zerstreuung nichts, gewiß weniger? Es giebt beynahe keine Krankheit, die nicht durch Unterhaltung, so lange

man

man derer fähig ist, gemildert würde, darf man nun fragen, warum sie dem Hypochondristen nüze? zur Zeit des Anfalles haben die Nerven eine widrige Spannung: tritt nun angenehme Zerstreuung ins Mittel, so werden die Nerven anders gespannt; und das Uebel läßt theils wirklich nach, theils achtet der Kranke widriger Empfindungen weniger.

Man muß sichs aus dem Sinne schlagen, sagt der Gesunde dem Hypochondristen: Ich glaube es; wenn man im Stande wäre, sich über manches hinwegzusezen, dürfte man weniger fühlen. Allein unser Körper hat zu grossen Einfluß auf den Geist, als daß wirs auch jedesmal zuwege brächten. Darf mans dem Kranken zur Last legen, daß Blähungen im Magen, und in den Gedärmen Empfindungen hervorbringen, die ihm den Tod fürchten machen? Ist er derselben entladen, dann lacht er selbst mit, und glaubt nicht, daß er der nämliche ist: Gerade so wie bey hizigen Fiebern: Der Kranke raset, und zürnet auf alle, die sich in seine verworrenen Begrife nicht schmiegen wollen; aber ist einmal das Fieber gehoben, dann lacht er seiner Thorheiten selbst.

Ein Hypochondrist, der heute nichts fühlt, glaubt sichs kaum selbst, daß er noch gestern erst so viel ge-

litten hat: Ja, ist sein Uebel durch Arzneien gänzlich gehoben, dann ist er nicht einmal mehr geneigt, andern zu glauben, die izt von ähnlichen Uebeln gequält werden. Seine widrige Empfindung hat ein Ende, und seine Einbildung, die von jener verderbt war, ist wieder zu rechte gewiesen.

Wenn ich nun hieraus schließe, daß die Hypochondrie ein wirkliches Uebel ist, will ich darum nicht läugnen, daß es durch Einbildung vergrößert werde: Man merkt vielmehr, in welchem Grade sich der Kranke hinauszusetzen weiß, in eben demselben verliere sich allmählich das Uebel. Allein eben dies ist der Hypochondrie eigen; und man würde daher nicht richtig urtheilen, wenn man alles der Einbildung auflüde; vielmehr bin ich überzeugt, die Einbildungskraft sey zugleich eine Wirkung, zugleich ein Kennzeichen der Hypochondrie; wiewol in die Länge Krankheit, und Aberwiz, eines von dem andern Nahrung, und Wachsthum erhalten kann.

Man sage nicht, wenn die Einbildungskraft durch eine wirkliche Kranheit verderbt wäre, und nicht vielmehr die ganze Krankheit in der Einbildung bestünde, wie kömmts, daß derley Kranke übrigens ganz richtig denken? Die erfahrensten Aerzte haben uns in ihren

Schriften

Schriften Beyspiele genug hinterlassen, ja ohne erst fremde Erfahrungen zu Rathe zu ziehen, kennen wir selbst deren genug, welche in einer Sache beynahe allein unrichtig, in allen übrigen richtig denken. Hiezu ist nicht einmal eine Krankheit nothwendig, vorgegrifene Urtheile, eine herrschende Leidenschaft, Harmonie, oder Mangel derselben reichen oft zu, unsere Beurtheilungskraft in Ansehung einiger Gegenstände so zu verwirren, daß wir sehen, was Niemand anderer sieht, oder nicht sehen, was allen übrigen helle vor Augen liegt. Ein sehr gelehrter Mann mußte sich an seiner linken Seite zur Zeit seiner litterarischen Arbeiten Bücher aufthürmen, um die falsche Idee von einem gefährlichen Abgrunde zu täuschen.

Diese Schilderung hypochondrischer Zufälle mag jedem zureichen, über sein eigen Uebel den Schluß zu fällen, ob es auch der Klasse hypochondrischer Krankheiten überhaupt beyzuzählen sey. Ist er dessen einmal überzeugt, dann hat er vorzüglich darauf zu sehen, zu welcher Art der Hypochondrie sein Uebel gehöre.

Abtheilung hypochondrischer Krankheiten.

Zwey Arten derselben werden insgemein unterschieden. Die eine ist ohne Materie, die andere mit Materie. Hieraus entstehn nun zweyerley Gattungen hypochondrischer Kranken, deren Unterschied abermal aus einer richtigen Beschreibung ihrer Zufälle am deutlichsten erkennt wird.

Ohne Materie hypochondrisch sind diejenigen, welche entweder von Natur, oder aus spätern Ursachen eine so große Reizbarkeit der Nerven erhalten haben, daß sie von der geringsten Ursache in große Unordnung gebracht werden.

Dieser Art Leute finden sich insgemein wohl, haben eine gesunde, gute Gestalt, und würden ihr Uebel kaum fühlen, wenn sie den reizenden Ursachen auszulenken wüßten. Jede Gemüthserschütterung, besonders Verdruß, nagender Kummer, heftiger Zorn, selbst ein widriger Geruch ist fähig, sie in Zittern, Herzklopfen, Zukungen, Ohnmachten zu stürzen.

Wenn diese Reizbarkeit nur vorzüglich den Nerven des Magens, und der Gedärme eigen ist, dann

reicht ein Getränke, so tausend andern gut thut, oder eine unschuldige Speise zu, Blähungen, Aengstigkeiten, Beklemmungen, und alle angeführten Zufälle hervorzubringen.

Ist Verdruß, Kummer, Zorn vorüber, oder die widrige Speise aus dem Leibe geschaft, dann ist auch die Krankheit gehoben; nur bleibt noch die Gefahr zurück, von der geringsten Ursache wieder in ihr altes Uebel zu stürzen. So lange der Anfall währt, breitet sich zwar über dem Angesichte eine böse, bedeutende Farbe aus; da sich aber gemeiniglich der Kranke in einigen Stunden wieder erholt, ist eben aus der Gesichtsfarbe nichts widriges zu schliessen.

Mit Materie hypochondrisch sind, welche nicht nur überaus reizbare Nerven haben, sondern auch von einer andern Ursache, die in ihrem Körper sitzt, immer etwas zu leiden haben. Ihre Kennzeichen sind eine anhaltende Niedergeschlagenheit, und eine gelblichte Gesichtsfarbe, so daß auch das Weiße der Augen gemeiniglich ins Gelbe übergeht. Es giebt nur wenige Stunden, in welchen diese Hypochondristen ihres Uebels ledig sind.

Daß auch sie reizbare Nerven haben müssen, ist klar; denn es giebt derer genug, welche an der Gelbsucht, an der Gicht, an Würmen, am Stein in der Blase, an Verhärtungen im Unterleibe, an der göldnen Ader leiden, ohne eben darum auch hypochondrische Zufälle an sich zu haben. Hingegen ist oft eine kleine Verstopfung im Gekröse hinlänglich, bey einem reizbaren Nervensysteme die wunderbarsten, und unangenehmsten Wirkungen hervorzubringen.

Der deutlichste Unterschied zeigt sich an dem schönen Geschlechte: Einige desselben, wenn die monatliche Reinigung gehemmt ist, fühlen zwar Lendenwehen, und Kopfschmerzen, aber hiemit ists auch alles; da hingegen andere, derer Nervenbau mehr Reizbarkeit hat, mit Herzklopfen, Erstikungen, Ohnmächten, zuweilen auch mit Zukungen befallen werden. Das Uebel, so nun den Körper einnahm, ist zu beyden Seiten eben dasselbe, die ganze Verschiedenheit hängt also von der ungleichen Reizbarkeit der Nerven ab.

Von den Ursachen der Hypochondrie.

An spekulativen Ursachen, auf welche nach verschiedenen Systemen, und Meinungen die Hypochondrie gegründet seyn soll, kann meinen Lesern nichts gele=

gelegen seyn: sie unterrichten nicht. Ob wir die gehemmte Ausdünstung, oder einen unregelmäßigen Einfluß des Nervensaftes, oder wohl gar etwas, so in der Natur sich nicht erklären läßt, oder sonst noch eine andere Grundursache annehmen, was gewinnen wir auch? lernen wir daraus das Uebel entweder zu meiden, oder wenns einmal da ist, zu heilen? Aber praktische Ursachen, denen wir uns theils in Absicht auf uns selbst, theils in Beziehung auf unsere Nachkommenschaft entziehen können, sind ein würdiger Gegenstand unserer Betrachtungen.

Wir können vier verschiedene Ursachen annehmen, woraus das hypochondrische Uebel entsteht, fortgepflanzt, vergrößert wird. Eine unglückliche Erbschaft, eine übertriebene Anstrengung des Geistes, ein entnervender Genuß der Liebe, und heftige, oder anhaltende Gemüthsbewegungen. Alles aber scheint da hinaus zu laufen, daß aus diesen, und andern ähnlichen Ursachen das Nervensystem bis zur außerordentlichen Reizbarkeit geschwächt ist. Diese Schwäche der Nerven, diese ungewöhnliche Reizbarkeit kann sehr wahrscheinlich, als eine Grundursache aller hypochondrischen Erscheinungen angesehen werden. Also nicht eine gehemmte Ausdünstung, nicht ein unrichtiger Einfluß des Nervensaftes? Ich sage, nein.

Man

Man muß die Ursache von ihrer Wirkung, oder was auf einerley hinausgeht, die nahen wirklichen Ursachen von entfernten, und habituellen unterscheiden, es ist wahr, an keinem wird die Ausdünstung so leicht, als an Hypochondristen gehemmt. Erkältung, oder Benezung der Füße, oder ein kühles Lüftchen nach einer mäßigen Sonnenhize haben für ihn böse Folgen. Ist ein Karthar, oder Schnuppen im Anzuge, wie arg werden nicht sogleich seine Umstände, so leidentlich sie sonst auch seyn mochten? Die Materie, welche nun, da die Ausdünstung gehemmt ist, im Körper bleibt, ergreift seine reizbaren Nerven des Magens, und der Gedärme: Blähungen, Bangigkeit folgen auf dem Fuß nach, der Stuhlgang ist unordentlich, der Urin geht schwer ab, und das Uebel läßt nicht eher nach, als bis es aus dem Leibe geschaffet ist.

Allein hier bleibt noch immer die Frage, woher diese Anlage des Körpers sey, in welcher die Ausdünstung so leicht gehemmet wird. Es ist wohl unstreitig das wahrscheinlichste, wenn man eine größere Reizbarkeit, oder eine Schwäche des Nervensystems annimmt, vermöge welcher die geringste Veränderung der Luft so gewaltsam auf unsern Körper wirkt. Selbst die, welche eine zurückgetretene Ausdünstung

zum

zum Grunde hypochondrischer Zufälle angeben, reichen dennoch ihrem Kranken stärkende Arzneyen, und suchen dadurch, daß sie die Schwäche heben, wiederum die Ausdünstung in den gehörigen Stand einzusezen.

Durch eine solche Reizbarkeit läßt sich auch die Meinung derjenigen rechtfertigen, welche die Hypochondrie einem unrichtigen Einfluß des Nervensaftes zuschreiben. Daß in unsern Nerven ein flüßiges Wesen enthalten sey, ist höchst wahrscheinlich; aber auch der Einfluß desselben würde nicht, wenigstens so leicht nicht, unregelmäßig werden, wenn nicht die Nerven an sich schon eine größere Reizbarkeit hätten. Nun aber, wie gesagt, diese Reizbarkeit kann durch die vier oben angeführten Ursachen hervorgebracht werden. Wir wollen sie genauer entwikeln.

Es ist ein trauriges Erbtheil, wenn Kinder, die von alten, durch Krankheit, Anstrengung, oder Geilheit entkräfteten Eltern erzeugt werden, den Keim dieses Uebels noch eher in sich haben, als sie aus dem Leibe ihrer Mutter hervortretten. Selten kann das ererbte Uebel gänzlich gehoben werden, doch wird es eine ordentliche Lebensart, besonders unter einem Himmel, welcher den Körper stärkt, gewiß mildern, und mäßigen, da hingegen ein unordentliches Leben, gro-

ße,

ße, besonders frühzeitige Anstrengung, und jeder entnervende Misbrauch, die natürliche Anlage nothwendig immer verschlimmern muß.

Allein auch erst im geseztern Alter, wenn man gleich in seiner Geburt glüklicher war, kann man dennoch von diesem Uebel befallen werden. Die oben genannten drey Ursachen reichen zu, die meisten Fälle zu erklären. Die erste, aber eben nicht die gewöhnlichste ist eine übertriebene Anstrengung der Geisteskräfte, wenn man besonders gezwungen, oder willkührlich seinen Arbeiten selbst die Nächte weiht, und immerwährend sizt, ohne den Körper durch ordentliche Bewegungen zu stärken. Jedermann sieht, daß aus dieser Quelle vorzüglich die hypochondrischen Uebel gelehrter Männer abgeleitet werden. Die zweyte Ursache ist viel gewöhnlicher, und besteht überhaupt in der Uebermacht mancher Leidenschaften, derjenigen besonders, welche das Gemüth lange, und ununterbrochen in eine traurige Lage sezen: Ein nagender Kummer, der uns unzertrennlich begleitet, ein plözliches Schreken, so sich in eine fortwährende Furcht auflößt, ein anhaltender Schmerz über einen erlittenen Verlust, der nun unwiederbringlich ist, eine Beschämung, die sich unserer ganzen Seele bemächtiget hat, eine Hintansezung, die mit wesentlichen Nach-

theilen

theilen für eine lange Zukunft verbunden ist, die heftige Liebe eines fühlbaren Mädchens, welche durch die so sehnlich gewünschte Heurath nicht befriediget werden kann, ziehen gemeiniglich dem Nervenbau ein Uebel zu, so nur schwer wieder gehoben werden kann. Von solchen Leidenschaften beunruhiget, sinnt man seinem nahen, oder gegenwärtigen Unglüke nach, sucht Einöden, will sich mit Trostgründen aufrichten, heftet sich immer mehr an den quälenden Gegenstand, schläft wenig, und sinkt immer tiefer, bis endlich die Nerven des Magens, wie der Gedärme geschwächt sind, und noch ehe mans vermuthet, zu dem nagenden Uebel, vielleicht noch ein größeres, die Hypochondrie, sich gesellet hat.

Die Entnervung durch den Genuß der Liebe, oder noch vielmehr außer demselben, ist die dritte Ursache, und eine unglükliche Quelle, aus welcher nicht selten eine außerordentliche Schwächung der Nerven, und alle damit verbundenen Uebel abgeleitet werden. Diese unselige Gewohnheit schaft Jünglinge zu entkräfteten Greisen um, und ist Mädchen, oder jungen Frauen eben so nachtheilig, als Jünglingen. Ungewöhnliche Blähungen, und ein kraftloser Magen sind gemeiniglich die ersten Anfälle, und Vorboten kommender Uebel.

Aus diesen dreyen Ursachen entsteht größtentheils die außerordentliche Reizbarkeit der Nerven. Entreißt man sich denselben nicht mit Vorsicht, und Gewalt, kömmt noch eine verderbliche Lebensart dazu, sind Speise, Trank, Schlaf, und Bewegungen des Körpers durch ihre Unordnung gleichsam bestimmt den Leib noch mehr zu entnerven, dann rüken hypochondrische, oder hysterische Anfälle immer stärker heran, und die Nerven erhalten einen so hohen Grad der Reizbarkeit daß man gleich einem Wetterglase die geringsten Veränderungen fühlt, welche entweder in der Luft, oder selbst in uns, und unserer Lebensordnung vorgehn: Jeder Wechsel der Witterung, jedes bevorstehende Donnerwetter ist fähig, unsern Nervenbau zu erschüttern; die Zeit der Nahrung, oder des Schlafes abkürzen, oder verläugnen, den Magen nur wenig überladen, oder geniessen, was seinen allzu reizbaren Nerven zuwider ist, zieht oft ganze mürrische, und kränkliche Tage nach sich.

Werden nun diese Anfälle oft wiederholt, so ist es kein Wunder, daß die festen Theile geschwächt werden, und die flüßigen ausarten. Daher wird Schleim im Magen, Säure, Würmer, in der Leber und im Gekröse Verstopfungen, Unordnung in der monatlichen Reinigung, weißer Fluß, güldne Ader, Steine in den

Nieren

Nieren, oder in der Urinbläse, Stof zum Podagra, und andere dergleichen Uebel gezeuget.

Man denke nur, daß durch die Nerven unsere festen Theile belebt werden, so ists klar, sobald jene geschwächt sind, daß auch diese ihre Kraft verlieren müssen. Ist einmal die Kraft der festen Theile dahin, so können sie auf die flüssigen nimmermehr, wie im gesunden, und kraftvollen Stande wirken. Hieraus entsteht Ausartung der flüssigen Theile, aus dieser Ausartung allerlei Krankheiten. Dieß wende man auf alle Eingeweide an, und man wird leicht einsehen, daß alle Arten von Krankheiten, deren irgendwo ein Theil des Körpers fähig ist, aus dem Uebel der Hypochondrie entstehen können.

Die Hypochondrie mit Materie setzt wohl die nämliche Grundursache, eine außerordentliche Reizbarkeit der Nerven voraus, woher auch diese immer entstanden seyn mag; allein dieß hat sie mit aller Hypochondrie ohne Materie gemein. Was sie eigentlich unterscheidet, sind die gelegenheitlichen Ursachen, zäher Schleim, und Säure im Magen, oder in Gedärmen, Verstopfungen in den Eingeweiden des Unterleibs, Würmer, oder eine schädliche Materie, welche nach übel geheilten Krankheiten im Körper zu-

rükgeblieben. Dahin gehören schlecht behandelte Wechselfieber, die gehemmte güldne Ader, ein voreilig gestopfter Bauchfluß, die unordentliche monatliche Reinigung, Stein in den Nieren, oder in der Urinblase, eine arthritische, oder venerische Schärfe, die noch im Blute herumirrt. Von allen diesen Ursachen entsteht die Hypochondrie mit Materie.

Von der Vorsage.

So schwer das hypochondrische Uebel auch zu heben ist, wenn man es gleichsam aus dem Mutterleibe mit auf die Welt gebracht hat, so leicht kann dasjenige, so man sich erst aus einer der drey gegebenen Ursachen zugezogen hat, wieder gehoben werden, wenn man gleich anfangs, ehe es noch zu sehr herangewachsen ist, in geschikte, und emsige Hände geräth.

Einige dieser Kranken, besonders wenn ihr Uebel in verstopften Gefäßen des Unterleibs stekt, können wohl auch in sechs Wochen wieder hergestellt werden, einige haben eben so viele Monate nöthig; und andere müssen auch manche Jahre bis zu ihrer gänzlichen Genesung abwarten.

Ueber=

Ueberhaupt sind diese Nervenzustände mehr beschwerlich, als tödtlich: Kinder, und Greisen werden nicht leicht von der Hypochondrie angefallen; geschiehts aber einmal, so ist sie bey Greisen gemeiniglich unheilbar. Manchmal erwächst sie auch zur gefährlichsten Krankheit, und tödtet in wenig Stunden. Ich hatte eine Frau, die von krampfhaften Halswehen angefallen, und nahe ans Ende ihres Lebens gebracht wurde: trokne Schröpfköpfe an den Hals äusserlich angebracht, haben sie noch glüklich gerettet.

Währen diese Nervenzustände mehrere Jahre fort, so sieht jedermann leicht ein, daß der Körper geschwächt werden muß: vorzüglich wird derjenige Theil hart mitgenommen, welcher, indeß die Anfälle währten, am meisten gelitten hat. Schlagfluß, Dampf, Lungensucht, und andere Krankheiten dieser Art sind die bösen, unvermeidlichen Folgen.

In die Länge bleibt die Hypochondrie ohne Materie nicht allein; gemeiniglich gesellt sich die mit Materie dazu; und dann wird sie nur selten gehoben, es müßte nur seyn, daß sich die Natur durch Abweichen, Erbrechen, güldne Ader, monatliche Reinigung, oder andere Ausleerungen Hilfe schaft. Ein Mädchen so in dies Uebel fiel, weil sie als Nonne

nicht angenommen wurde, litt fünfzehn volle Monate die verschiedensten Anfälle. Eine Nacht machte dem Uebel ein Ende. Mit einem gewaltigen Erbrechen wurde die Materie aus dem Leibe geschaft, und die Krankheit mit. Wechselfieber, oder auch andere Krankheiten haben schon manche Hypochondristen ihres langwierigen Uebels entlediget.

Nach einem Umlaufe gewisser Jahre geht manchmal auch im Nervensysteme eine heilsame Veränderung vor, ohne daß man eine andere Ursache angeben könnte. Lange hat der Arzt alle Mittel versucht; aber vergebens: Nun, ohne zu wissen, wodurch, genas der Kranke. Eine neue Veränderung hat der Natur Kraft, und Gesundheit zurükgegeben.

An schwangern Frauen läßt sich ein Begrif von dieser Veränderung machen. Das gesündeste Mädchen, so sich verehlicht, fühlt Tags darauf Zahnwehen, Kopfschmerzen, Mattigkeit, Ekel, Beklemmung; die bewährtesten Mittel wollen nicht zureichen dem Uebel zu steuren, auch nur Linderung zu schaffen. Aber kaum ist die erste Hälfte der Schwangerschaft vorüber, als sich die schlimmen Zufälle auch ohne Arzneien verlieren. Würde man die Ursache nicht in einer vorge-

gangenen Veränderung des Nervensystems aufsuchen, so möchte wohl alles fernere Suchen vergeblich seyn.

Ich hatte mit Kranken zu thun, welche einen troknen Husten, einen schnellen Puls, und alle Kennzeichen eines auszehrenden Fiebers an sich hatten. Plözlich änderte sich alles. Hunger, und Eßlust nach harten, schwer verdaulichen Speisen stellte sich auf einmal ein. Von Tag zu Tage wuchs Munterkeit, und Kraft, und eine vollkommene Genesung hub alle Zweifel eines Auszehrungsfiebers.

Es geschieht nicht selten, daß sich die Hypochondrie hinter der Maske einer Auszehrung birgt; gleichwie Verwechslung der Heilungsart überaus schädlich wäre, so kann man nicht genug Behutsamkeit anwenden, die eine Krankheit von der andern zu unterscheiden.

Ist man einmal von der Nervenkrankheit befallen, oder fühlt man wenigstens große Anlage dazu, so hüte man sich vorzüglich die Lustseuche, oder nur auch den Tripper sich aufzuladen. Durch dieses zweyte Uebel würde das erste ungemein größer, und die Folgen, welche es nach sich zöge, könnten nicht anders, als höchst beschwerlich werden.

Werden Männer zwischen dreyßig und vierzig Jahren, oder Frauen zwischen vierzig und fünfzig von diesem Uebel angegriffen, so fodern sie eine große Achtsamkeit der Aerzte: denn es wäre dem Kranken sehr nachtheilig, wenn man an einer Nervenschwäche heilen wollte, da man zuerst auf die güldne Ader, oder monatliche Reinigung zu denken hätte.

Nicht alle Uebel, wenn sie gleich von ähnlichen Zufällen begleitet werden, muß man sogleich in die Reihe der Nervenkrankheiten sezen. Stekt Unrath im Unterleibe, so kann man wohl Ekel, Blähungen, Bangigkeit fühlen; aber eine Nervenkrankheit ists noch darum nicht. Nach Briefen, die ich aus Sachsen erhielt, glaubte man lange, daß auch das Landvolk einiger Gegenden, welchem doch dies Uebel insgemein unbekannt ist, mit Nervenzuständen geplagt wurde. Man verwunderte sich anfangs nicht wenig, aber die Verwunderung erreichte ihr Ende, sobald man Würmer gewahr wurde: Diese bösen Gäste wurden abgetrieben, und die Hypochondrie war geheilt.

Alles, so wir leiden, empfinden wir mit Hilfe der Nerven. Wollten wir nun alle Uebel, die von einem schmerzhaften Reize unserer Nerven begleitet werden, in die allgemeine Klasse der Nervenkrankheiten bringen,

gen, so dürfte wohl in aller Welt keine Krankheit seyn, der dieser Name nicht zukäme. Allein wer einmal die Beschreibung wahrer hypochondrischer Zufälle, so wie sie oben gemacht wurde, gut inne hat, der wird das Uebel nicht leicht verkennen.

Bevor ich noch von der Heilungsart dieser hartnäkigen Krankheit zu reden anfange, muß ich meine Leser erinnern, sie würden vergebens einen vollständigen Unterricht verlangen, der sie in den Stand setzte, in allen Fällen, welche dies Uebel begleiten, ihr selbst eigener Arzt zu seyn. Sehr oft ist diese Krankheit so verworren, und ihre Erscheinungen so in einander verflochten, daß auch kluge, und sehr erfahrne Aerzte, wenn sie nicht Fleiß, und Achtsamkeit verdoppeln, getäuscht werden, und ganz eine andere Krankheit zu sehen glauben, als die, welche wirklich da ist. Aber gesezt auch, man kennt nun einmal, daß das Uebel wahre Hypochondrie ist; ist darum auch die besondere Eigenschaft jegliches Körpers, und Temperaments bekannt? thun auch alle Mittel allen Kranken in ähnlichen Fällen gut? weis man sogleich, daß auch ähnliche Zufälle, und Empfindungen aus eben derselben Quelle entspringen? Sehen nicht oft Krankheiten einander sehr ähnlich, wiewohl die Quellen durchaus verschieden sind? wie leicht wird da geir-

ret, nicht von Unerfahrnen nur, auch von Kunstverständigen? und ein Irrthum dieser Art, welche üble Folgen kann er nach sich ziehn? Es giebt tausend Umstände, die einen feinen Bemerkungsgeist auffodern, und ohne langwierige Uebung, ohne viele vorhergehende Kenntnisse aus einem schriftlicheu Unterricht über eine Art Krankheiten nicht können erlernet werden. Auch der geschikteste Arzt muß sie mit aller Genauigkeit abwägen, ehe er sich zur Verordnung der Heilmittel entschließt.

Wer immer mit Nervenzuständen geplagt ist, soll sichs zur Regel seyn lassen, nicht immer und immer bey andern Aerzten sich Raths zu erhohlen: wie kann man sich versprechen, daß der neue Arzt den ganzen Fall auf der Stelle so übersehen kann, wie ihn der erste übersah, welcher sich schon seit einigen Monaten alle Mühe gab, die Natur des Kranken, wie die Beschaffenheit der Krankheit selbst kennen zu lernen, und die Heilmittel nach den Umständen einzurichten? Will der neue Arzt kluge zu Werke gehn, so muß er gleich behutsam, als der erste den Wegen der Natur, und der Krankheit nachspühren, Versuche anstellen, und mehr beobachten, als wirken. Geschiehts nun, daß sich einige Umstände verschlimmern, oder daß der Kranke sobald keine Linderung fühlt, dann wird er des

zweyten Arztes, wie des ersten überdrüssig, und sehnt sich allmählig nach einem dritten. Dieser beständige Wechsel läßt keinem Arzte die gehörige Zeit, aus ordentlichen Versuchen ein allenthalben bestimmtes Urtheil zu fällen, und Niemand verliert mehr, als der Kranke. Wenn man einmal aus dem Betragen eines Arztes schliessen kann, daß er genaue Emsigkeit, und Liebe genug für das Wohl seines Kranken hat, dann gebührt sichs, daß man das Vertrauen, so man ihm und seiner eignen Wahl schuldig ist, nicht sogleich auf das Gerede mancher Mütterchen hintansetze.

Was nun aber Aerzten, denen es weder an Belesenheit, noch am Nachsinnen, noch an Erfahrung mangelt, dennoch so schwer fällt, wie kann das der Kranke aus wenigen Bogen erlernen? aus wenigen Bogen sich so viel Geschiklichkeit erwerben, daß er dreiste entscheidet, wo der erfahrenste Arzt noch schüchtern urtheilt? Man wird sich des allgemeinen Irrthums nicht erwehren, aus ähnlichen Fällen auf eben dieselben Heilmittel zu schliessen, die uns schon ein andermal Linderung geschaft haben; und dieser Irrthum wird ein kleines Uebel, so man zu heben gesinnt war, bis zur äußersten Lebensgefahr verschlimmern. Verschlimmerungen dieser Art sind so selten nicht, als

man sich etwa vorstellt. Man hat einmal erfahren, daß Schmerzen im Unterleibe, Blähungen, steigende Hizen durch hofmannische Tropfen mit Bibergeilessenz glüklich gehoben worden sind, und nun glaubt man, ein sicheres Mittel zu haben, sobald sich ähnliche Empfindungen einstellen, dem Uebel zu steuren. Aber man bedenkt nicht, daß vielleicht eine kleine Gedärmentzündung eben diese Empfindungen hervorbringt, nimmt hofnungsvoll zu den heilsamen Tropfen seine Zuflucht, vergrößert die Entzündung, und stürzt sich muthwillig in eine der gefährlichsten Krankheiten. Ist wohl jemand im Stande, seinem Leser in einigen Blättern so viel Fähigkeit, und Kenntniß beyzubringen, daß er in verworrenen Fällen gehörig zu entscheiden, und angemessene Mittel richtig zu wählen weiß?

Welchen Nuzen, wird mein Leser sagen, habe ich nun von diesen Bogen zu erwarten? Wenn ein Kranker sein Uebel kennen lernt, bey plözlichen Anfällen Mittel weiß, die ihm heilsam sind, ohne je schaden zu können, einsieht, ob auch sein Arzt gehörige Mühe anwendet, eine Lebensart lernt, wodurch sein Uebel anfänglich gelindert, zulezt auch gehoben werden kann, so denke ich, habe er Vortheils genug.

Von der Heilungsart der Hypochondrie ohne Materie.

Der Grundsaz aller Heilungsart hypochondrischer Krankheiten läuft dahinaus, daß man die Reizbarkeit der Nerven zu heben suche, sie mag ererbt, oder durch zufällige Ursachen erzeugt worden seyn: Nicht genug; zugleich sind auch die Ursachen aus dem Wege zu schaffen, durch welche die Nerven gereizt, und alle bis nun erwähnte Zufälle hervorgebracht werden.

Zu diesem Ende reicht man stärkende Mittel, wodurch die Nerven gleichsam abgehärtet werden, um nicht so leicht von geringern Ursachen in Unordnung zu gerathen.

Diese Heilungsart geht vorzüglich jene hypochondrische, oder hysterische Kranke an, deren Uebel ohne Materie ist: denn da ihre ganze Krankheit auf eine Schwäche des Nervensystems entweder den ganzen Körper durch, oder nur in einem Eingeweide, des Magens nämlich, der Gedärme, der Gebährmutter, u. s. w. hinausgeht, kann man mit Grunde auf Mittel vertrauen, die den geschwächten Nerven Kraft und Stärke wiedergeben. Dennoch müssen einige kleine Vorbereitungen nicht unterlassen werden.

Voll-

Vollblütigen wird gleich anfangs der Kur zur Ader gelassen; theils weil man aus der Erfahrung weiß, daß alsdann die stärkenden Mittel bessere Wirkung haben, theils weil man bey Vollblütigen ohne vorhergehende Aderlässe Gefahr läuft, das Geblüt, so von stärkenden Mitteln gereizt wird, irgendwo auf einen edlen Theil des Körpers zu treiben, woraus Entzündungen, und andere Uebel entstehen würden. Dennoch wäre es zu wünschen, daß man die Vollblütigkeit nicht so oft beschuldigte, dann auch, wenn sie ganz unschuldig ist. Manche sind durch wiederholte Aderlässen in langwierige, und hartnäkige Nervenkrankheiten gestürzt worden.

Ist eine Unreinigkeit irgendwo im Magen, oder in den Gedärmen, so wird diese zuvor abgeführt, oder durch ein Brechmittel aus dem Leibe gejagt: damit nicht der Unrath durch die stärkenden Arzneien, welche nun folgen sollen, unvorsichtig eingeschlossen böse Folgen hervorbringe.

Vor allen aber wird eine genaue Lebensordnung angerathen, worauf es gewiß am meisten ankömmt, ob die Natur von schiklichen Arzneien unterstüzt, dem Uebel gewachsen seyn werde, oder nicht. Da hierinn das Betragen des Kranken von größter Wichtigkeit

und

und die Sache selbst dem unmedizinischen Leser die verständlichste ist, hab ich mir vorgenommen von dieser Lebensordnung umständlicher zu handeln.

Hierinn bestehn nun die wichtigsten Vorkehrungen, welche der Heilungsart unmittelbar vorhergehen, oder dieselbe auch bis ans Ende begleiten müssen. Sind diese richtig getroffen, dann folgen die Arzneien selbst, denen das Uebel endlich gehorchen soll.

Unter den stärkenden Mitteln sind Chinarinde, Eisenspänne, und die bittern Arzneien; zu diesen lezteren gehören vorzüglich Enzianen, Tausendguldenkraut, Kalmus, Alantwurzel, u. s. w. Man nimmt sie bald in Pulvern, bald in Pillen, bald in Latwergen, nun als Tinktur, als Wein, als Tropfen, oder Mixtur.

Rükt der Sommer heran, dann müssen die Kranken Spaawasser, oder jenes aus dem Pyrmonterbrunnen trinken: will auch dies nichts nüzen, so nimmt man seine Zuflucht zu riechenden Gummi, Ammoniac, Galbanum, Asá fortida, man versucht die Pomeranzenblätter, Baldrian, u. s. w.

Wenn

Wenn der Kranke alle diese Torturen des stärkenden Faches ausgestanden hat, dann heißt es, er soll reiten, kalt baden, die Luft ändern, mineralische Bäder besuchen, Eine Reise nach Spaa, oder Karlsbad unternehmen. Aber diese Mittel sind dem Kranken zu kostbar? oder Geschäfte erlauben ihm nicht, davon Gebrauch zu machen? gut, dann erklärt man ihn vor aller Welt für einen Hypochondristen, und der Kranke muß sichs gefallen lassen, diese Erklärung statt der Heilung anzunehmen.

Es ist nun ziemlich bekannt, daß eben nicht sehr viele Hypochondristen sich einer vollkommenen Wiederherstellung zu erfreuen haben. Sind sie auch so glüklich, so geht es gemeiniglich sehr lange zu, daß man billige Gründe zu zweifeln hat, ob sie nicht ihre Genesung vielmehr einer gütigen Wirkung der arbeitsamen Natur, als den zur Heilung gereichten Arzneien zu danken haben. Wenn das Uebel einmal abgetobt, und die wirksame Natur eine glükliche Gährung hervorgebracht hat, dann unterbleibt freylich eine vollkommne Genesung nicht lange mehr: das lezte Arzneimittel, so man oft zufälliger Weise, oder aus einer Art von Verzweiflung angewandt hat, weil es ein gutes Mütterchen, als ein bewährtes Hausmittel einrieth, gewinnt nun den ganzen Dank des Kranken, wiewohl

er vermuthlich auch ohne dasselbe genesen wäre. War die lezte Gährung, wie es zu geschehen pflegt, noch von gefährlich scheinenden Zufällen begleitet, dann zweifelt Niemand mehr, die wunderwirkende Arznei hätte auf einmal Gefahr, und Krankheit gehoben. Kaum nahm der Kranke, heißt es, dies Mittel zu sich, als es sich schon sichtbar zur Besserung neigte, er fuhr fort, und das Uebel verschwand. So werden nichts bedeutende Arzneien, als medizinische Geheimnisse in großes Ansehn gebracht: man versucht sie an andern, sie wirken nicht; man bedient sich ihrer ein andermal selbst wieder, aber vergebens; dennoch verlieren sie noch ihr Ansehen nicht; denn man bedenkt nicht, daß vormals an der Genesung das ganze Mittel vielleicht gar keinen, vielleicht einen sehr geringen Theil hatte, welcher mehr der Lage, worinn sich Natur, und Krankheit befand, als seiner selbst eigenen Kraft zuzuschreiben war.

Ich will über die vorzüglichsten Heilungsarten hypochondrischer Krankheiten meine Gedanken eröfnen. Erhält mein Leser nicht, was er vielleicht wünscht, nämlich vollkommen darinn unterrichtet zu seyn, so kann ich ihn doch vor manchen Misbräuchen warnen. In keiner Krankheit, als eben in dieser ists gewöhnlicher, allerley Mittel dem Kranken aufzudringen, ein-

zureden, und mit Histörchen zu begleiten. Endlich läßt sich der Kranke überreden, denn er wird nun des langwierigen Siechens überdrüßig.

Sehr oft ist er selbst Schuld daran, daß sich sein Uebel nicht bändigen läßt. Welcher Kranke hat endlich die Geduld durch einige Jahre die Arzneien ordentlich fortzusezen, auch an jenen Tagen, an welchen er sich übrigens wohl findet? und entschließt er sich noch zu Arzneien, erhält man wohl auch eben so leicht von ihm, daß er durch eine geraume Zeit sich an die Vorschrift einer gehörigen Lebensordnung halte?

Man kann dennoch nicht läugnen, es liege oft die Schuld in den verschlungenen Arzneien selbst. Wenn man sich auf einige Beispiele, und Erfahrungen steift, ohue genau abzuwägen, ob das Mittel auch diesem Kranken, auch in dieser Dosis, auch in dieser Jahrszeit, auch in diesen Umständen taugt, dann kann es wohl schaden, anstatt zu nüzen. So muß zum Beispiele derjenige, welcher sich währender Kur eine Unverdauung zugezogen hat, vom Gebrauche stärkender Mittel aussezen, und bevor er denselben wieder erneuert, die Materie aus dem Körper schaffen, wenn er sie nicht einsperren, und das heilende Mittel in Gift verkehren will.

Die

Die Arzneien selbst betrefend sind weder die bittern Mittel, noch die Fieberrinde, und Eisenfeile nach Willkühr zu nehmen. Jedes Mittel muß den Umständen angemessen werden. Denen, die einen schnellen Puls haben, taugt die Fieberrinde besser, als Eisenfeile, oder bittere Arzneien. Denn die leztern würden das Fieber verstärken, welches dann leicht in ein hitziges übergehn, oder wegen der verstopften kleinern Gefäße in ein schleichendes ausarten, und andere Uebel nach sich ziehen könnte.

Die natürlichste Gestalt, worinn Chinarinde genommen wird, ist wohl das Pulver, entweder allein, oder mit Syrup, auf Art einer Latwerge vermengt: Allein die meisten fühlen darauf Schwere im Magen, die nicht selten in Ekel übergeht. Daher ists besser, aus dem Extrakte derselben Pillen zu machen, oder kaltes Wasser auf die gestossene Fieberrinde aufzugiessen, und dann entweder Pillen, oder Aufguß zu nehmen. Die eines magern Körpers, und frei von Verstopfungen des Unterleibes sind, können den Aufguß mit Milch vermengen, wodurch sie zugleich genähret werden.

Pflegmatische Körper, deren Gesichtsfarbe bleich, und deren Fleisch aufgedunsen ist, macht die Eisenfeile

gute Wirkung. Man kann sie gleichfalls wie die Fieberrinde in Pulver, oder Latwerge nehmen. Weil man aber insgemein auch hier über Aengstigkeiten, und Schwere im Magen klagt, so wirds schiklicher seyn, entweder den Extrakt der Eisenfeile in Pillen, oder die Tinktur von eben derselben zu nehmen.

Der medizinische Wein aus Eisenfeile, China, Pomeranzenschaalen thut insgemein die beste Wirkung. Man läßt diese Species 24 Stunden in Wein digeriren, seihet ihn ab, und nimmt ihn Löfelweise. Deren Puls nicht fieberhaft ist, so daß ihr ganzes Uebel größtentheils in eine Schwäche des Magens, und der Gedärme besteht, denen wird der Extrakt von Chinarinde mit dem Extrakte von Enzianen, Chamillenblumen, Kalmus, oder Alantwurz, u. s. w. in Pillen gegeben großen Nuzen schaffen.

Ich habe mit Bedacht diese wenigen Ideen entwikelt, weil sie manchmal meinen Leser leiten mögen. Wenigstens wird er behutsam genug werden, nicht sogleich auf das Einrathen eines Unverständigen ein Mittel zu versuchen, so ihm schädlich werden kann. Das nämliche, so meinen Freund geheilt hat, kann vielleicht mich tödten, oder mein Uebel vergrößern. **Er hats gebraucht: es half; das giebt noch kei-**

nen richtigen Schluß: also wirds auch mir helfen. Uebrigens enthielt ich mich anderer praktischen Anmerkungen, die noch hieher zu gehören scheinen; denn sie würden meinem Leser nichts taugen, und Aerzten, welche diese Bogen nicht bestimmt sind, sind sie ohne mich bekannt. Ich werde also meinen fernern Unterricht vielmehr auf diejenigen Heilungsarten einschränken, welche oft die Kranken ohne Zuziehung eines Arztes unternehmen, oder bey deren Gebrauche sie wenigstens nicht immer den Rath ihres Arztes einholen können. Von dieser Art sind die Badkuren, die Sauerbrunnen, und die Bewegungen, besonders mit Reiten. Ueber eine jede der beiden ersten Arten werde ich mich eben izt etwas ausführlicher erklären, da ich mir hingegen die Behandlung der leztern bis zur Bestimmung, und Festsezung einer gebührenden Lebensordnung vorbehalte.

Kalte sowohl, als warme Bäder haben ihre eigene Bestimmung. Daß kaltes Wasser stärkt, ist außer Zweifel. Bey einer allgemeinen Schwäche des Körpers kann es, wie ich sicher glaube, mit gutem Vortheile gebraucht werden. Die Alten bedienten sich desselben sehr oft, und fanden sich wohl. Allein Behutsamkeit ist um so viel notwendiger, je sicherer das kalte Bad in manchen Umständen schaden würde.

de. Magern, oder Vollblütigen, besonders wenn sie Verstopfungen in irgend einem Eingeweide haben, ist kaltes Baden ungemein schädlich; wenigstens kann man nicht sicher seyn, ob nicht eine Schärfe der Säfte, oder in den kleinsten Gefäßen eine Verstopfung zugegen ist. In beyden Fällen würde der Kranke Gefahr laufen, entweder die Schärfe auf ein edleres Eingeweid zu treiben, oder die Verstopfungen durch einen größern Anlauf des Blutes bis zur Entzündung zu verschlimmern. Sollten wir aus diesen Gründen zweifeln, ob uns das kalte Bad taugen würde, so dürfte die kluge Vorsicht, den Leib mit kaltem Wasser zu waschen, eingerathen werden. Nach einem solchen, wenigstens nicht eben so schädlichen Versuche könnte man dann auf die Wirkung des kalten Bades schließen.

Fette Körper, wenn sie nicht vollblütig sind, oder keine Verstopfungen in irgend einem Eingeweide unterliegen, haben vom kalten Bade keine schlimmen Folgen zu befürchten, hingegen können sie auf eine allgemeine Stärkung der Nerven sichere Rechnung machen. Kann es Magern, und Blutreichen die Woche nur zweymal, höchstens dreymal erlaubet werden, so dürfen jene kein Bedenken tragen, auch täglich zu baden; Allein das sieht jeder-

mann

mann leicht ein, daß man es ohne eben erhizt zu seyn, und nur bey warmer Witterung brauchen müsse.

Die vom kalten keine Hilfe zu hofen haben, nehmen ihre Zuflucht zum warmen Bade, oder zu Sauerbrunnen, und mineralischen Wassern. Man würde sehr unordentlich zu Werke gehn, wenn man sich auf einmal, und beynah zu gleicher Zeit allen diesen Mitteln vertrauen wollte. Auch der geschikteste Arzt kann vorhinein für die Tauglichkeit, und Wirkung seines Mittels nichts gewisses angeben. Er schließt aus den Umständen auf die größere Wahrscheinlichkeit, und beobachtet mit vieler Klugheit alle Erscheinungen währendem Gebrauch eines Mittels, um bey Zeiten wieder zurükzuziehen, sobald er wahrnimmt, daß man der anfangs gehoften Wirkung nicht länger mehr zu warten habe.

Gleichwie die Nerven durch kaltes Wasser gestärkt werden, also werden sie durch warmes geschwächt. Dieserseits haben sich also hypochondrische Kranke keine Vortheile von warmen Bädern zu versprechen. Allein da sie mineralisch sind, und gemeiniglich Schwefel u. m. d. führen, stärken sie entweder durch die mitgeführten Theile, oder zertheilen,

 was

was irgendwo in kleinen Gefäßen des Körpers sizt. Nur wär es zu wünschen, daß man die Badkur mit einer bessern Lebensordnung, als es insgemein in Baden zu geschehen pflegt, verbinden möchte, damit nicht durch das eine niedergerissen werde, was durch das andere gebaut wird. Man genießt mehrere Speisen, trinkt stärkere Weine, sezt sich am Abende kühleren Lüften aus. Die Folge des überladenen Magens, der insgemein durch warme Bäder geschwächt wird, ist Unverdauung, wodurch Ausartung der Säfte gezeuget wird; da indessen die kühlende Abendluft kränklichen Körpern die Ausdünstung hemmt, und schlimmern Krankheiten Stof giebt, als die waren, welche zu heilen man die Badekur unternam.

Es verdient allerdings untersucht zu werden, was man von Karlsbad, Schwalbach, und Spaa, zu halten habe; theils damit diejenigen, welchen diese Heilungsart zu kostbar ist, an ihrer Genesung nicht verzweifeln, theils damit die, welchen solche Orte angerathen werden, nicht zu sehr auf die Wirkung ihrer Wässer vertrauen, und die übrigen Mittel, die sie zu Hause um leichten Preis haben könnten, nicht mit Verachtung von sich stossen.

In Nervenzuständen ohne Materie wird ohnehin Niemand an Karlsbad denken; und überhaupt von den Sauerbrunnen zu reden, bin ich der Meinung, daß gewiß die geringsten Vortheile von ihrer selbst eigenen Wirkung, die meisten von den Nebenumständen, wovon der Gebrauch derselben begleitet wird, zu erwarten sind. Man wird sich überzeugen können, wenn man die Eigenschaften solcher Wässer untersucht.

Denn entweder kömmt das Wasser selbst, oder dessen Kälte, welche gewiß stärkende Kraft hat, oder die wenigen Grane Mittelsalzes, und Eisens, die in jeder Flasche entdekt werden, oder endlich ein gewisser Mineralgeist in Betrachtung, welcher im Grunde nichts weiter ist, als die fixe Luft mit einer subtilen Säure gesättiget.

Ob dies leztere eben so viele Stärke mittheilen kann, als man von diesen heilsamen Brunnen insgemein erwartet, will ich nicht entscheiden; aber das weiß ich, daß Kranke, die an Blähungen von einem schwachen Magen, an einer hieraus entstandenen Säure, an Schwindel leiden, sehr oft sich auf solche Wässer übel finden. Uebrigens wird man die heilende Kraft, welche man von dem Wasser selbst,

 oder

oder dessen Kälte erwarten mag, gewiß unsern heimischen Wässern nicht absprechen können. Den größten Unterschied scheint Eisen, und Mittelsalz anzugeben; aber auch dieses vergebens: denn man kann eben dasselbe Salz in unserm Wasser auflösen, eben so viele Grane aufgelöstes Eisen darunter mengen, daß wir von dieser Seite nicht nur nichts verlieren, auch gewinnen können, wenn wir für nöthig erachten sollten, die Dosis des Mittelsalzes zu vergrößern.

Bey Untersuchung der Flaschen, wie schwach, wie kraftlos finden wir oft das Wasser, so doch des hohen Preises wegen keine geringen Vortheile leisten sollte? Unterdessen bin ich nicht gesinnt, die guten Wirkungen, die manche von dem Gebrauche dieser Sauerbrunnen erfahren haben, anzustreiten, nur bin ich geneigt, das Meiste derselben den Nebenumständen zuzuschreiben.

Wenn der Kranke nach Spaa, oder Karlsbad reist, dürfte nicht schon die Zerstreuung der Ideen, die Erschütterung im Wagen, die Mannigfaltigkeit der Gegenstände, die Luftänderung, der Reiz wechselnder Aussichten, die Entfernung mühesamer Geschäfte zur Wiederherstellung, und Stärkung der Nerven beitragen? Am Badorte selbst wie sehr ist al-

les

les verändert, Luft, Nahrung, Beschäftigung! Man reißt sich früher vom Lager los, athmet reinere Morgenluft, stärkt sich mit kaltem Wasser, bewegt sich mehr, ordentlicher; findet neue, angenehme Gesellschaften, ist frey von Arbeit, Sorgen, Verdrüßlichkeiten, beobachtet, will man ernstlich genesen, genauere Lebensordnung, und genießt mit freyerem Herzen alle die Erlustigungen, welche die Einwohner dieser Badorte ihren Gästen gerne zu schafen pflegen. Sollte man von diesen Umständen, alle zusammen genommen, nicht mehr Wirkung erwarten, als von einigen Granen Mittelsalzes, oder von der fixen Luft mit Mineralsäure gesättiget?

Vielleicht dürfte man sich von einigen Gläsern kaltes Wassers, oder wenns doch seyn muß, herbeigeschaften Spaawassers zu Hause, noch sicherer irgendwo in einer reizenden ländlichen Gegend eben dieselben Vortheile, wie zu Spaa selbst, versprechen. Allein man müßte gerade so hier, wie in Spaa leben. Bewegung, Luftveränderung, reizende Aussichten, Lebensordnung, Zerstreuung, und sorgenlose Ergözung sind eben nicht an Spaa gebunden. Kaum als man erwacht, bevor noch die Zähne vom Schlafe auskühlen, Koffee mit einer unverdaulichen Schmette nehmen, den Tag zwischen Kummer, und Gezänke theilen,

len, den Geist mit Nachdenken anstrengen, ununterbrochen arbeiten, sizen, und dennoch den Magen überladen, den angenehmen Abend am Spieltische tödten, zwischen ebendenselben Gegenständen, und Ideen ohne Ermunterung, ohne Zerstreuung, ohne Veränderung, schläfrig harren, und bei dem allen von einem mineralischen Wasser gleich große Wirkung erwarten, als hätte mans selbst an der Quelle getrunken, ist freilich umsonst gewartet.

Kluge Aerzte sehen oft die Unmöglichkeit ein, zu Hause alle diese Vortheile herbeizuschafen; eine Unmöglichkeit, die nicht selten von Umständen, welche nicht leicht abgeändert werden können, noch öfters aber von der Unthätigkeit, oder von dem Eigensinn ihrer Kranken abhängt, die sich ungezwungen ihrer lange angewohnten Lebensart, und ihren täglich wiederkehrenden Umständen nicht entreißen wollen. Daher sehn sich Aerzte sehr oft in der nothwendigen Lage, ihre Kranken nach Spaa reisen zu machen, damit sie gezwungen sind, anderswo das aufzusuchen, wofür ihnens zu Hause geekelt hat. Im Grunde ists einerlei, ob der Kranke dem Wasser, oder den Nebenumständen, oder beiden zugleich seine Heilung zu danken habe.

Wenn nun aber nach allen angewandten Mitteln das Uebel hartnäkig bleibt? dann ist noch der einzige Rath übrig; eine bescheidene Lebensordnung fortzusezen, nur dringenden Fällen zu steuren, und alles übrige der gütigen Natur zu überlassen. Es ist dies die schlimste Eigenschaft der Hypochondrie, daß sie manchmal aller Kunst der Aerzte, und aller Willfährigkeit der Kranken auslenkt. Man hat den Heilungsweg ordentlich eingeschlagen; der Kranke ließ sichs durch Jahre nicht verdriessen, der Vorschrift geschikter Aerzte zu folgen; aber umsonst, das Uebel harrt noch, unbeweglich, unbändig, ohne daß weder der Arzt, noch der Kranke Schuld hätte. Denn wir stoßen in unserm Leben auf Jahre, die Veränderungen im Körper, und vorzüglich in den Nerven mit sich führen. Die Uebel, welche hieraus entstehn, weichen keinen der bekannten Mittel, und unbekannte wagen wollen, wäre nichts anders, als sich der gewissesten Gefahr ergeben, die Sache ungemein zu verschlimmern. Hat das Uebel einmal ausgetobt, ist die Natur in ihrer Arbeit durch widrige Arzneien nicht irre geworden; dann verliert sichs allgemach früh, oder spät, und läßt uns im Dunkeln, wodurch es eigentlich gehoben wurde. In diesen Fällen habe ich oft bey Kranken durch Unthätigkeit, und Vertrauen auf

die

die wirkende Natur mehr gewonnen, als wenn ich sie mit den heilsamsten Arzneien überhäuft hätte.

Zwar sind manche der Meinung, in solchen Umständen könne man mit dem Mohnsafte Versuche machen, damit die allzureizbaren Nerven stumpf, und weniger empfindsam würden. Allein dieses Mittel ist nie anders, als mit der größten Behutsamkeit anzuwenden: denn nüzt es nicht, so kann es gewiß ungemein schaden. Ein sehr mäßiger Gebrauch vom Kampher, oder Biesam kann in diesen Fällen gute Wirkung haben, nur muß man nicht bey jedem krampfhaften Anfalle, so gering er auch ist, zu solchen Mitteln seine Zuflucht nehmen; denn ein unmäßiger Gebrauch derselben schadet mehr, als der mäßige nüzt.

Ich habe schon oben erwähnt, die merkwürdigsten Veränderungen in unserm Körper pflegen bei Männern zwischen dreyßig, und vierzig, bei Frauen zwischen vierzig, und fünfzig Jahren vorzugehen. Würde man da aus einem häufigen, blassen Urin, oder aus Krämpfungen im Halse, oder im Unterleibe, aus andern hypochondrischen Kennzeichen sogleich auf eine Schwäche, und übertriebene Reizbarkeit der Nerven schließen, und die Kranken auf die erst erwähnte Art behandeln, so wäre die Krankheit verkennt, und

das

das Uebel würde langwierig, hartnäkig, vielleicht auch unheilbar werden.

Die Quelle dieses Uebels in den angegebenen Jahren ist gemeiniglich die güldne Ader, oder die monatliche Reinigung; die erstere spielt ihre Rolle bei uns Oesterreichern öfter, als wir wohl denken. Noch beklage ich einen würdigen Mann, einen meiner Freunde, der immer noch mit einem langwierigen Uebel ringt, so ihm die Verkehrung der Heilungsart in diesem Falle zugezogen hat. Wie diese Quelle zu erkennen, und das hieraus entstandene Uebel zu heben sey, werde ich vielleicht ein andermal zu sagen Gelegenheit haben.

Von der Heilungsart der Hypochondrie mit Materie.

Die Hypochondrie mit Materie kann nicht auf einerlei Art geheilet werden; denn gleichwie die Materie, oder die Ursache verschieden ist, so muß es auch die Heilungsart seyn.

Sinds Verstopfungen in der Leber, in dem Milze, oder in dem Gekröse, die krampfhafte Anfälle erregen, so zielt notwendig die vornehmste Sorge dahin,

hin, daß diese Ursache gehoben werde. Zu diesem Ende taugen die Seifenpillen mit riechendem Gummi, und Rhabarber vermengt. Aber ihre Wirkung ist langsamer Art, und daher muß man in deren Gebrauche auch durch eine längere Zeit nicht ermüden. Die sich etwa mit diesen Pillen nicht gut vertragen können, mögen Glasers Polychrest, oder das Schwanensalz, oder jenes vom Karlsbade an deren Stelle nehmen. Gelinde Reibungen des Unterleibs, wenn der Magen leer ist, nebst einer gehörigen Lebensordnung sind ein leichtes, und in die Länge kräftiges Mittel.

Von jeher hat man Kranken dieser Art das Karlsbad angerathen, wenn sie anders Musse, und Vermögen hatten, sich dieser kostbaren Kur zu unterziehen. Ich bin nichts weniger, als die Heilungsart zu misrathen gesinnt; vielmehr gilt hier eben das vom Karlsbade, was ich kurz vorher vom Spaawasser erinnert habe. Die Nebenumstände versprechen viele gute Wirkung, und vereinigen ihre Kräfte, die Wirksamkeit des Mittelsalzes zu vergrößern. Da aber aus hunderten nicht einer selbst nach Karlsbad hinziehen kann, so muß man sich in seiner Heimat dieses Mittels so gut bedienen, als es möglich ist. Zu diesem Ende kann man eine Dosis Karlsbadersalzes in frischen Wasser aufgelöst täglich nehmen, und

dabei

dabei bedacht seyn, durch Bewegung, und angenehme Zerstreuung auch in Ansehung der Nebenumstände so viel möglich ist, sich schadlos zu halten. Wollte man diese Mittelsalze noch kräftiger wirken machen, so könnten sie in einem Getränke von Zichorie, und Röhrlkrautwurzen aufgelöset werden. Auch der Saft aus auflösenden Kräutern gepreßt, wenn er nicht die Blähungen zu sehr vermehrt, ist von heilsamer Wirkung. Diejenigen, deren Vertrauen größer ist, je kostbarer die Mittel sind, können sich in diesem Falle des Selzerwassers bedienen, so gleichfalls eine auflösende Kraft hat.

Ueberhaupt verdient die Behutsamkeit anempfohlen zu werden, daß man mit allen diesen Mitteln nur in kleiner Dosis anfange; hieraus wird sichs zeigen, ob sie die Natur verträgt, ob man sie fortsezen, die Dosis vergrößern, oder ganz verwerfen soll. Vollblütigen, deren Puls schnell läuft, besonders wenn sie öfters von Hize befallen werden, müssen sich der erwähnten Pillen enthalten, weil sich von selben ein Fieber entzünden möchte. Der Gebrauch von Mittelsalzen würde ihnen heilsamer und sicherer seyn; man kann sie mit Sulzen, mit jener besonders von Hollunder vermengen; und dann im Frühjahre die Molken trinken. Die Ursache ist klar, weil man entwe-

der die scharfen Säfte umändern, oder die Verstopfungen kleiner Gefäße durch verdünnende, und auflösende Arzneien heben will. Auch wäre dies der Fall, in welchem man sich erweichender innerlicher Mittel, oder äußerlicher Bäder, wie jenes der Donau ist, mit gutem Vortheile bedienen könnte.

Aber alle Nervenkrankheiten auf diese Art behandeln wollen, heißt viele Kranke noch größern, auch unheilbaren Uebeln aussezen. Man mache den Versuch bei einer schwachen reizbaren Frau, geb ihr Molken, lasse sie im lauen Wasser baden, gar bald werden sich Mattigkeiten, und Zukungen einfinden. Denn alles schadet ihr, was die festen Theile des Körpers schlapp macht: Auch das stärkste Leder wird durch warmes Wasser erweicht, wie viel größer muß dessen Wirkung auf unsern Körper seyn? Der Misbrauch des warmen Donaubades, zumal im Sommer, kann also Personen dieser Art nicht anders, als nachtheilig seyn.

Allen diesen Auflösungen muß noch bisweilen ein abführendes Mittel zu statten kommen; aber kein anders, als welches von sehr gelinder Art ist, damit nicht ein allzustarker Reiz große Unordnung hervorbringe. Verstopfungen, die einmal veraltet, und

gleichsam verjährt sind, zumal mit Ernste angreifen, ist niemals rathsam. Man ruft nicht selten Krankheiten herbei, welche den Tod bringen. In solchen Fällen müßte sich der Kranke mit einer lindernden Heilungsart zu frieden geben. Hat es aber der arbeitenden Natur, und den unterstüzenden Arzneien gelungen, die Verstopfungen gänzlich zu heben, dann müssen die Gefäße gestärkt werden auf eben die Art, welche schon bei der Hypochondrie ohne Materie beschrieben worden ist.

Verstopfungen sind nicht die einzige Ursache der Hypochondrie mit Materie; oft ists eine arthritische scorbutische, oder venerische Schärfe, die im Geblüte herumirrt; oft sinds Würmer, oft Stein, oder Sand in den Nieren, am öftesten die güldne Ader, oder monatliche Reinigung. Was es nun immer für eins dieser Uebel ist, das muß gehoben werden, bevor man sich der stärkenden Mittel bedient, den Nerven ihren gehörigen Ton wieder zu geben. Wollte ich die Arten, alle diese Uebel zu heben, hier umständlich beschreiben, so würden hieraus gleich viele neue Abhandlungen erwachsen; Jedes für sich ist beinahe eine neue Krankheit, und ich begnüge mich, meinem Leser nur so viel Licht angezündet zu haben, daß er sehen mag, wie sehr man auf Universalmittel ver-

trauen könne, denen sich hypochondrische Kranke, wenn sie einmal ihres langwierigen Uebels überdrüssig sind, am Ende gemeiniglich überlassen. Welches Mittel kann auch hinreichen, allen den verschiedenen oft sich widersprechenden Ursachen der Hypochondrie auf ebendemselben Wege zu begegnen? Es ist freilich bitter, nach vielen lange gebrauchten Arzneien weiter nichts gewonnen zu haben, als daß man förmlich zu einem Hypochondristen erklärt, und das Uebel, welches man so lebhaft fühlt, größtentheils einer verkehrten Einbildung zugeschrieben wird; aber derowegen zu Universalmitteln seine Zuflucht nehmen, wäre gleichviel, als einem noch gewissern Uebel, und der sichersten Gefahr in die Arme laufen, seinem siechen Leben nie wieder, als durch den Tod ein Ende zu machen. Ich bin gewohnt, dergleichen Universalmittel, als eine Steuer anzusehn, welche der Besizer jedem Kranken aufzulegen wünscht. Dem es gelingt, dadurch seine Gesundheit zu erlangen, wünsche ich von Herzen Glük, mehr noch, als dem, der seine ökonomische Krankheit durch den Lotto geheilt hat; Jener wagte mehr, als dieser, und dürfte zufrieden seyn, wäre sein Grad der Wahrscheinlichkeit nicht um sehr vieles niedriger gewesen. Ich hatte einen Mann unter meinen Händen, der um gute Preise seine Tropfen in jedem Falle verkaufte, aber selbst davon Ge-

brauch

brauch zu machen, dazu war er zu kluge, als daß er sich je hätte entschließen können; Ein Beweis, wie hoch er sein Universalmittel gehalten habe.

Was ich bisher angab, war die ordentliche Heilungsart in Nervenkrankheiten. Allein es giebt auch dringende, oder sehr beschwerliche Fälle, in welchen man auf der Stelle Linderung, und Hilfe wünscht. Der Dampf, Ohnmachten, Zukungen fodern gegenwärtige Mittel. Man sehe daher zuerst, ob die Kranken vollblütig seyn: in diesem Falle muß man vor allen übrigen Dingen zur Ader lassen. Ich rathe dies an, ohne darum den Misbrauch zu billigen, nach welchem sich manche Kranke bei jedem leichten Anfalle vorzüglich des Schwindels wegen, aus Furcht, daß nicht ein Schlagfluß darauf folge, sogleich eine Ader öfnen. Durch solche unzeitige Aderlässen wird unstreitig das Uebel verschlimmert, und hartnäkiger gemacht. Ueberhaupt wäre es zu wünschen, daß einmal diesem Misbrauch gesteuert würde. Man nimmt wohl die Vollblütigkeit weg, aber die festen Theile werden schwächer, und geben zur neuen schädlichen Vollblütigkeit Anlaß: Es würde viel klüger seyn, wenn man sich an eine mässige Lebensordnung hielte, und durch angemessene Arbeit, oder Bewegung der Vollblütigkeit zuvorkäme.

Ist nun die Aderlasse, falls sie nothwendig war, vorüber, wird dem Kranken zu gleicher Zeit freie, reine Luft verschaft, dann kömmt man mit andern Mitteln zu Hilfe, wenn sie nicht gleich anfangs konnten angebracht werden: riechende Arzneien, als Asand, Biebergeil, Hirschhorngeist, Kampher vor die Nase gehalten, wie auch einige Tropfen Hirschhorngeists mit Agtstein versezt, und in einem Löffel voll Wassers gereicht, leisten gute-Dienste. Eine Klystier von abgekochten Chamillenblumen, worunter etwas Asand, oder Biebergeil gemengt worden, ist von fürtreflicher Wirkung. Andere zünden Muskatblüthen, Bänder, Federn an, und lassen den Dampf in die Nase steigen.

Allein viele können dieses riechenden Zeuges nur wenig, oder nichts vertragen, ihr Kopf wird zu sehr davon mitgenommen, und das Uebel verschlimmert. In diesem Falle würde man sich eines starken Essigs, oder kalten Wassers, so man in das Angesicht sprizt, füglicher bedienen. Dem Kranken zurufen bringt bisweilen einige Veränderung in seinen Nerven hervor. In manchen Umständen ist man wohl auch gezwungen dem Naken blasenziehende Pflaster anzulegen, damit durch einen neu erregten Schmerzen, der heftig genug ist, an einem andern gefährlichern Orte der Krampf gestillt werde. Ueberhaupt habe ich gefun-

den,

den, daß Essiggeruch, kaltes Wasser, und eine Klystier die sichersten Mittel sind. Denn sie haben wenigstens die fürtrefliche Eigenschaft, unschädlich zu seyn; da hingegen andere Mittel sehr nachtheilig werden können, wenn man sich nicht durch eine reife Erfahrung die Fertigkeit erworben hat, eine sichere, und den Umständen angemessene Wahl der Mittel zu trefen.

Blähungen, und Aufstoßen sind die gewöhnlichsten Gefährten der Hypochondrie. In dringenden Fällen gesellt sich eine Kälte, und Starre der Gliedmassen, ein beschwerlicher Schwindel, und eine so außerordentliche Bangigkeit bei, daß die Kranken dafürhalten, den Tod nahe zu haben. Der Harn, welcher häufig und blaß abgeht, zeigt an, daß der Anfall hypochondrisch ist.

In diesen Umständen wollen sich einige mit den Hofmannischen Tropfen, oder mit dem süßen Salpetergeist helfen; andere nehmen ihre Zuflucht zum Kümmelwasser; wiederum andere, wenn besonders eine Kolik, oder ein Magenkrampf das Hauptübel ist, suchen Hilfe bey dem sogenannten güldenen Salbeiwasser. Bisweilen haben diese Mittel gute Wirkung, aber zur Unzeit genommen, bringen sie Entzündungen,

und andere Uebel hervor. Weit geschwinder, und öfter sah ich alle die erwähnten Anfälle weichen, wenn der Kranke ein Quintchen Krebsaugen, und darauf etwelche Tassen Schafgarbenaufguß zu sich nahm: Sezten sie noch die Füße in warmes Wasser, oder hüllten sie dieselben in warme Tücher ein, dann gab das Uebel noch schneller nach. Wenn man so verfährt, wird die Säure, welche den Magen einnahm, gedämpft, der gleiche Umlauf des Geblüts durch alle Theile hergestellt, und die Ausdünstung befördert, wodurch das ganze Uebel gehoben wird. Eben derselbe Schafgarbenaufguß kann auch statt einer Klystier taugen, wenn heftige Bauchschmerzen mitverbunden sind.

Auf diese Art verfährt man weit sicherer, als mit allen obgedachten Mitteln: wenigstens gewinnt man sehr viel schon in dieser Absicht, daß sie die Anfälle gewiß erleichtern, ohne eine etwa verborgene Krankheit zu weken. Durch ein Beyspiel wird die Sache deutlicher werden. Kleine Umstände, und Veränderungen des Wetters ziehen oft dem Hypochondristen große Ungelegenheiten zu: Seine Füße werden naß, oder ein kaltes Wetter fällt plözlich ein, ohne daß er Zeit, und Gelegenheit hatte, mit gehörigen Kleidern sich dawider zu schüzen. Er ahndets sogleich; denn die

Aus-

Ausdünstung tritt zurük, und die reizbaren Nerven leiden zuerst. Noch weiß der Kranke, vielleicht auch der Arzt nicht, daß schon ein Schnuppen, ein Husten, ein Rheumatismus heranrükt. Krebsaugen, und Schafgarbenaufguß verringern ohne weitere Gefahr seine krampfhaften Anfälle. Aber man gebe ihm an deren Statt Hofmannische Tropfen, Salpetergeist, Kümmelwasser, oder andere hizende Arzneien; seine Nervenanfälle werden gelinder, er fühlt sich erleichtert; hingegen ist vielleicht eine Lungenentzündung, ein hiziges Fieber, oder sonst ein ähnliches Uebel die Folge der gegenwärtigen Erleichterung. Nicht immer wird man den Gebrauch hizender Arzneien so theuer bezahlen müssen; aber schlimm genug, daß mans manchmal in seinem Leben dahinbringt, noch schlimmer, wenn schon die erste böse Folge zugleich die lezte ist.

Mit gutem Vorbedacht rathe ich die Krebsaugen, oder das Pulver von gereinigten, aber nicht gebrannten Austerschaalen an; denn ich habe beobachtet, daß derlei Kranke meistens eine Säure im Magen haben. Ich war der dreizehnte Arzt einer Frau, welche die herrlichsten Nervenstärkenden Mittel fruchtlos versucht hatte. Ich rieth ihr täglich ein Loth Krebsaugen zu nehmen, und kaltes Wasser darauf zu trinken.

Auf der Stelle hörten jedesmal ihre Zufälle auf. Wenn sie von sich eine genaue Lebensordnung erhalten könnte, so zweifle ich gar nicht, sie würde in kurzer Zeit ihres Uebels ganz entledigt seyn. Eine Menge Beobachtungen an verschiedenen Kranken dieser Art bestärkte mich in meiner Meinung. Sie erfuhren von keinem der gewöhnlichen Mittel die gewünschte Hilfe, bis sie sich zu solchen verstanden, welche die Säure verschlingen. Krebsaugen täglich in zureichender Menge genommen, und eine genau beobachtete Lebensordnung ohne andere Arzneien gaben ihnen nach einiger Zeit die Gesundheit wieder, welche sie lange zuvor in den kostbarsten Arzneien vergeblich gesucht haben. Ich kann demnach nicht oft genug wiederholen, daß man auf die Säure, welche sehr oft mit ins Spiel gemengt ist, ein sehr achtsames Auge haben, und seine Heilungsart darnach einrichten müsse.

Unverdauungen bringen oft die schreklichsten Zufälle auf. Alle angewandten Mittel helfen wenig, oder nur auf eine sehr kurze Zeit, wenn man nicht erstlich durch ein gelinde abführendes Mittel den Unrath hebt, und dann erst den Magen zu stärken sucht. Man würde sehr irren, wenn man zuerst mit Wermuteßenz, oder andern Elixiren den Magen zurechte bringen wollte. Damit wäre die Unreinigkeit noch

nicht aus dem Leibe geschaft, vielmehr der Wolf in den Schafstall eingesperrt. Dennoch ist nichts gewöhnlicher, als daß man zuerst nach solchen Magenstärkenden Mitteln langt. Man hat sie gemeiniglich zu Hause, und ehe man noch einen Arzt zu Rathe zieht, hat man schon ein kleines Uebel zu einem ungleich größern erhoben. Es wäre weit klüger, so lange man zweifelt, ob noch Unrath stekt, der auszuschaffen ist, einige Tassen Schafgarbenaufgußes, den ich in den meisten Nervenzufällen dienlich fand, zu nehmen.

Hingegen muß man sich auch vor dem entgegengesezten Misbrauche hüten, nicht immer nach ausführenden Mitteln zu greifen. Die meisten hypochondrischen, oder hysterischen Kranken haben von Verstopfungen zu leiden; ein öfterer Stuhlgang verschafft ihnen Erleichterung, und wenn ihn die Natur nicht hervorbringt, sucht man ihn durch abführende Mittel zu befördern. Ich läugne nicht, daß man jedesmal eine augenblikliche Linderung hat; aber hiemit ist noch dem Uebel nicht gesteuret, vielmehr gewinnt es immer neue Kräfte. Denn der Reiz, welchen die abführenden Mittel nothwendig erregen, nimmt die Nerven des Magens sowohl, als der Gedärme von Zeit zu Zeit ärger mit, und die krampfhaften Anfälle, welche man kaum gestillt zu seyn glaubt, kehren geschwinder,

der, und stärker zurük. Allen, die an Verstopfungen leiden, rathe ich an, sich vielmehr durch Klystieren, als durch abführende Arzneien den Leib zu öfnen; denn dadurch wird der Magen samt dem größten Theil der Gedärme verschont bleiben.

Was ich bisher von der Heilungsart hypochondrischer Krankheiten erwähnt habe, wird unmedizinischen Lesern zureichen, sich in manchen Fällen, da es nothwendig ist, selbst zu rathen, oder vor Misbräuchen zu hüten, die bei langwierigen Krankheiten, in welchen man gemeiniglich alles versucht, nur gar zu gewöhnlich sind. In alle die Kleinigkeiten, und Feinheiten hinein zu gehn, die noch überdies erfordert werden, sezt eine vollkommene Arzneiwissenschaft voraus: Wer diese nicht besizt, dem können sie nicht faßlich werden; wer sie aber einmal hat, der kann leicht meines Unterrichts entbehren.

Von der Lebensordnung.

Noch übriget die Lebensordnung, der wichtigste Theil meines gegenwärtigen Unterrichts, nicht nur, weil sie an sich in Nervenkrankheiten mehr noch als die kostbarsten Arzneien gilt, sondern auch, weil sie meinem Leser faßlicher, und brauchbarer seyn wird,

als

als was bisher von der Heilungsart nur überhaupt vorgetragen, und gleichsam nach der Einsicht derjenigen, die in der Arzneiwissenschaft unerfahren sind, abgewogen wurde. Die Lebensordnung bezieht sich nicht nur etwa auf die Nahrung allein, auch die Luft, Witterung, Bewegung, selbst der Schlaf, die Leidenschaften des Herzens, die Ausleerungen des Körpers müssen hiebei in Betrachtung kommen. Jeder dieser Gegenstände fodert die Aufmerksamkeit des Kranken, und gewisse Verhaltungsregeln, nach welchen er sich zu richten hat, wenn er seiner schwächlichen Gesundheit ernstlich zu statten kommen will. Glüklich derjenige, dem Natur, oder Abhärtung einen so dauerhaften Körper bescheeret hat, daß er die Abweichungen von einer genauen Lebensordnung nicht fühlt: Er hat dieser medizinischen Regeln nicht nöthig, deren Beobachtung einem schwachen, oder allzureizbaren Körper unentbehrlich ist. Nichts destoweniger gewinnt auch die dauerhafteste Natur, wenn sie dieselben nicht ganz ihrer Achtung unwürdig hält: Eine fortwährende Gesundheit, und ein grünendes Alter würden vermuthlich die angenehmen Folgen seyn, die sich der gesunde, und starke Körper aus einer ihm angemessenen Lebensordnung versprechen könnte. Aller Unordnung vorzubeugen, werde ich einen Gegenstand nach dem andern behandeln.

Die

Die Luft.

Die Luft, ein zum Leben notwendiges Element, hat ungemein starken Einfluß auf jeden Körper; aber vorzüglich empfinden die Kranken ihre Wirkung. Also soll ihnen keine Sorge überflüßig scheinen, dieselbe, so viel möglich ist, rein zu erhalten. Es giebt allgemeine Hindernisse, die ein Private nimmermehr heben kann. Immer wird er nur wünschen können, daß die Gassen besonders in Vorstädten gesäubert, daß der Dung, und der Unrath aus den Senkgruben nicht von einer Eke der Stadt zur andern, sondern vielmehr zum nächsten Thore ausgefahren, daß nicht beinahe jedes Haus der Stadt zur allgemeinen Retirade gemacht, und die Luft nicht immer vom faulenden Harne mit bösen Gerüchen, und Dämpfen gefüllt werde.

Der ausdampfende Schlamm des Wienflußes, und das unbewegte Wasser in den Gräben der Festung müssen nothwendig die Luft mit faulen Dünsten verunreinigen, die wir von Zeit zu Zeit einathmen, jene besonders, welche nahe an diesen Pfützen wohnen. In Vorstädten hat beinahe jede Gasse zu beiden Seiten die schlimmsten Ausdünstungen, deren Gestank uns leicht erachten läßt, wie sehr davon die Luft verunreiniget werde. Auch kann es nie anders werden,

so

so lange jedem erlaubt ist, in die Kanäle, welche an den Häusern angelegt sind, Urin, Seifenlauge, und andere Unreinigkeiten auszugießen, ohne daß jemand sie zu säubern bedacht wäre.

Wir haben nun die beste Hofnung, daß endlich der allgemeinen Klage gesteuert, und die Kirchhöfe nicht mehr mitten unter den volkreichen Wohnhäusern geduldet, sondern außer den Linien verlegt werden dürften. Allein es wäre zu wünschen, daß auch die Krankenhäuser von den Bewohnern der Vorstädte entfernt, und in eine Gegend versezt würden, wo die Winde alle bösen Dünste leicht verwehen könnten, ohne sie eben der Stadt, oder den nahegelegenen Häusern zuzutragen. Eine gleiche Vorsicht mit jenen Handwerken getrofen, deren Arbeiten nothwendig die Luft ansteken, würde den Luftkreis unserer Stadt um sehr vieles reiner erhalten. Allein da alle diese Vorkehrungen unendlich vielen Schwierigkeiten ausgesezt sind, dürften auch diese Wünsche wohl lange noch unerfüllt bleiben. Alles, was hypochondrische Kranke, denen die faulende Luft ein sehr schädlicher Gift ist, sich hierinn leisten können, ist, daß sie die Gegenden meiden, in welchen mehrere dergleichen anstekende Ursachen zusammen treffen.

Hingegen ist es ein Werk unserer eigenen Wachbarkeit, wenigstens in unsern Wohnungen die Luft so rein, als möglich ist, zu erhalten, und alle die Ursachen wegzuschaffen, welche uns die Luft so rein nicht, als sie aussenher ist, athmen lassen.

Je weniger düftende Körper in unsern Wohnzimmern sind, desto reiner bleibt in denselben die Luft. Hunde, Katzen, Vögel, so säuberlich sie auch gehalten werden, verunreinigen immer den Luftkreis. Baumfrüchte, Blummen, oder Töpfe mit wohlriechenden Kräutern gefüllt, verderben nicht nur die Luft, sind auch denen, die an Nervenzuständen leiden, durch ihre Gerüche schädlich; wenn sie besonders zur Nachtszeit in geschlossenen Zimmern aufbehalten werden.

Man glaubt die Luft in den Zimmern, besonders nach dem Speisen, durch Räuchern zu reinigen. Aber man verfehlet das Ziel; der böse Geruch wird wohl gemässiget, oder wahrer zu reden, von einem stärkern verdrängt: allein die Luft kann dadurch nicht reiner werden, vielmehr wird sie mit neuen gleichfalls heterogenen Theilen angestekt. Man würde besser daran seyn, wenn man die Fenster öfnete, die bösen Dünste hinauszuschaffen, und dafür reine Luft einzulassen.

Ueberhaupt ist keine Luft reiner, und gesünder, als die, welche frei, und unverschlossen ist. Man übertreibt daher seine Sorgfalt, wenn man zur Winterszeit die Vorfenster aufs genaueste verstreicht, und die Thüren allenthalben mit Tapeten verhängt, um nur alle reine Luft auszuschliessen. Vielmehr sollte man sichs zur allgemeinen Regel seyn lassen, in jedem Falle, in welchem man die Luft unrein findet, wenigstens auf einige Minuten die Fenster offen zu halten, oder gewiß die Thüren hin, und wieder zu bewegen. Diese Reinigungsart ist die einzige: alle Rauchwerke taugen nichts; aber man muß die Vorsicht brauchen, indeß die Fenster geöfnet sind, in ein anders Zimmer abzutretten.

Man sehe nur bei großen zahlreichen Zusammenkünften, wie manchen so oft Ueblichkeiten zustoßen. Kaum athmen sie freiere Luft, als sie sich schon erleichtert finden. Die Ausdünstungen so vieler Anwesenden, der Speisengeruch, die Menge Lichter hatten die Luft verunreinigt. Ebendasselbe ereignet sich oft in Kirchen, wohin eine große Volksmenge zusammenkömmt, besonders wenn daselbst todte Körper begraben liegen, und eine Menge Lichter brennt. Nun schließe man, wie sehr eine faulende in Zimmern versperrte Luft, die wir den ganzen Tag, auch die

Nacht über einsaugen, endlich schaden müsse, da sie in manchen Umständen bei reizbaren Körpern so große Veränderungen hervorbringen kann.

Den Tag über ändern wir doch die Luft, wir harren nicht immer in ebendemselben Zimmer, wir gehn außer Hause, und athmen freier; aber die Nacht durch ist alle Luft geschlossen, und wir saugen sie ein, ohne Aenderung. Darauf sollte man allerdings bei der Wahl eines Schlafzimmers bedacht seyn. Nicht das kleinste, vielmehr das geräumigste Gemach, so am Tage durchgelüftet wird, sollte gewählt, und alle Ursachen abgeschaft werden, die zur Verderbung unsers nächtlichen Luftkreises beizutragen pflegen. Ich würde aus selben alle Nachttöpfe verbannen, wenn sie gleich noch so künstlich gearbeitet sind; sie mögen wohl das Auge täuschen, aber die Nase verkennt ihre Bestimmung nicht. Wenn der Harn, welchen man vor dem Schlafe läßt, die ganze Nacht über ausdüftet, wer darf sich einfallen lassen, daß so faule Dünste der Gesundheit nicht nachtheilig sind.

Auch die Nachtlampe verdient unsere Aufmerksamkeit. Sie brennt beinah in allen Schlafzimmern, und füllt die Luft mit unreinen Theilen. Man trete morgens, ehe noch die Fenster geöfnet werden, in ein

solches

solches Gemach, um sich zu überzeugen, wie deutlich sogleich die Dämpfe des Nachtlichtes gefühlt werden. Diese athmen wir beständig ein, und wundern uns, daß wir am Morgen, da wir erwachen, über Mattigkeit, oder Beklemmung zu klagen haben. Mein Rath wäre, die Nachtlampe entweder in einem andern Gemache aufzubehalten, oder sie wohl gar vor dem Fenster des Schlafgemachs in einer Maschine anzubringen. In dem nämlichen Zimmer, so wir einmal für unsern Schlaf bestimmt haben, zugleich essen, den Tag über bleiben, oder Thiere, und riechende Dinge aufbehalten, kann unmöglich zur Gesundheit taugen: Die Luft muß nothwendig höchst unrein seyn. Wenn es gleichwol aus was immer für Ursachen nicht anders geschehen kann, so sollte es wenigstens den Tag hindurch öfters, am gewissesten aber Nachts, bevor man zu Bette geht, ausgelüftet werden.

In volkreichen Städten, wo die Einwohner gedrängt aneinander wohnen, wo die ungeheure Menge Menschen, und Viehs mit ihren Dünsten die Luft füllt, wo die hohen Häuser Winden den freyen Zugang sperren, wo es unvermeidlich ist, daß nicht Pfützen, stehende Wasser, hinausgeworfene faulende Dinge, Krankenhäuser, Senkgruben, und hundert andere Ursachen die Luft verunreinigen, wird sich der hypochon-

drische Kranke niemals genug erheben können. Er kann also nichts bessers unternehmen, als daß er den Sommer, wenn es seine Umstände erlauben, in einer gesunden ländlichen Gegend verbringt. Den Winter durch kann er sich auf einem großen Plaze, an einer durchlüfteten Gegend der Stadt durch geräumige hohe Zimmer schadlos halten.

Dies mag in Ansehung einer reinen Luft genug seyn: die übrigen schädlichen Eigenschaften, womit die Luft auf allzureizbare Körper vorzüglich wirkt, können beinahe nicht verhütet werden. Es wäre zu wünschen, daß man noch zur Zeit der ersten Erziehung, wovon ich vielleicht ein andermal reden werde, den Körper so gewöhnen möchte, daß ihm nicht gleich jede Veränderung der Luft empfindlich wäre. Wer aber einmal das Unglük hat, den Einfluß jeder Witterung zu fühlen, dem bleibt nichts weiter übrig, als sich nach derer Veränderungen zu richten, so viel er mag, vorzubeugen, und den schädlichen Wirkungen derselben zuvorzukommen.

Die Witterung.

Die Witterung ist nur viererlei Hauptveränderungen unterworfen; denn sie ist entweder kalt, oder heiß, troken, oder naß.

Trokne Kälte stärket den Körper, und ist unschädlich, wenn man sich der doppelten Vorsicht gebraucht, einerseits sich wohl mit Kleidern zu verwahren, andererseits sich nie, wenn man eben erhizt ist, derselben auszusezen. Am besten thut man, wenn man die Zimmer nie zu sehr hizen läßt: der 14. Grad im Reaumurischen Thermometer kann zur Regel einer mässigen Hize angenommen werden. Wer einmal gewohnt ist, bis nahe zum Schweiße sein Zimmer warm zu halten, geht, sobald er daraus trit, der Gefahr entgegen, von der Kälte übel mitgenommen zu werden. Ich würde auch jedem einrathen, nicht mit so vielen Kleidern sich wider die Kälte zu schüzen: Ein solcher Körper schwimmt gleichsam in seinen eigenen Dünsten; jede anfallende Kälte, jeder noch so geringe Wind zieht ihm Schnuppen, Kathar, Rheumatismen zu, wodurch seine Nervenzustände rege gemacht werden.

Ich kann nicht umhin, hier einen sehr schädlichen Misbrauch anzumerken: Einige tragen Flanell

am bloßen Leibe; dies ists nicht, was ich eben misbillige; aber wenn sie, wie manche pflegen, eben denselben immer am Leibe lassen, dann wirds ihnen schädlich, was sie doch als vortheilhaft ansehn. Die Dünste kleben an dem rauhen Flanell, und von ihm saugt ihn der Körper ein. Gleich nachtheilig würde es seyn, das Hemd durch längere Zeit nicht zu ändern. Alle angewandte Mühe, die Luft zu reinigen, wäre vergeblich, wenn man nicht zugleich auf die Reinigung, und auf den Wechsel seiner Kleider bedacht wäre, vorzüglich derjenigen, welche unmittelbar unsern Körper berühren.

Nasse Kälte ist dem Leibe schädlich; genug, daß sie die Ausdünstung hemmt. Das sicherste wärs wohl, wenn sich hypochondrische Kranke nie einer feuchten Luft aussezen dürften. Allein dies ist zu viel begehrt; es wird also genug seyn, wenn sie ihren Leib durch hinlängliche Kleidung, und vorzüglich ihre Füße vor aller Feuchte bewahren. Ich habe es an mehrern bemerkt, daß sie sogleich Anfälle von Schnuppen, und Rheumatismen hatten, alsbald ihre Füße wider die Näße nicht geschüzt waren. Auch dieser Fall ist nicht immer zu vermeiden. Geschiehts nun einmal, so hat man zu sorgen, daß man die Füße, sobald es thunlich ist, wieder troken halte. Kann dies auch nur

lange

lange nicht geschehen, und hat man die Erfahrung, daß hiedurch die hypochondrischen Anfälle sehr rege gemacht, oder andere Uebel nachgezogen werden, so lasse man sichs nicht reuen, die Füße im warmen Wasser zu baden, und einige Schaalen Hollunderblüthenaufguß laulicht zu nehmen. Auf diese Art wird die gehemmte Ausdünstung wieder befördert, und manches Uebel verhütet, so uns lange zur Last seyn würde.

Trokne Hize thut insgemein allen denjenigen gut, welche von Nervenzuständen geplagt werden. Sie haben ihre ordentliche Ausdünstung, und finden sich wohl dabei. Aber wenn sie ihre Kleider nach einer starken Erhizung plözlich wechseln, oder sich an kühlen Abenden unvorsichtig erquiken, dann tretten nothwendig die Dünste zurük, und sezen den Körper neuen Quaalen aus.

Nasse Hize hingegen, besonders bei wehendem Sudwinde, entkräftet Niemanden mehr, als hypochondrische Kranke. Sie werden matt, niedergeschlagen, mürrisch, zu Geschäften unaufgelegt. Da man weder die Ursache, die außer uns ist, heben, noch eine andere Wirkung eher erwarten kann, als bis man einen stärkern Körper, der weniger empfindsam ist,

wieder erhält, so ist alle medizinische Hilfe hier überflüßig, außer daß den dringenden Zufällen, wenn sich welche vorfinden, zuerst gesteuert werde. Uebrigens muß es der Hypochondriste durch Erlustigungen, Zerstreuungen, Bewegungen dahinzubringen trachten, daß er das gegenwärtige Uebel keiner weitern Aufmerksamkeit würdiget, um es nicht durch Nachsinnen und Einbildung zu verschlimmern.

Alle bevorstehende Aenderungen des Wetters sind Hypochondristen fühlbar: ein künftiger Regen, ein nahender Schnee, ein kommendes Donnerwetter macht lange vorher schon große Eindrüke auf derlei lebendige, sehr bewegliche Wettergläser. Man schreibe dies nicht auf die Rechnung der Einbildungskraft: Es ist nicht nur Hypochondristen eigen; die auch, welche eine alte, wiewohl geheilte Wunde tragen, fühlens eben so, ohne daß es jemanden einfiel, sie der Einbildung zu beschuldigen. Selbst Vögel, und Fische nehmen nahe Wetterveränderungen wahr: Die Luft, welche allgemach den Wechsel der Witterung verbreitet, wenn sie gleich, so weit sie sichtbar ist, noch keine Veränderung zeigt, wirkt dennoch auf die reizbaren Nerven des Schwächern, ohne daß sie noch dem Stärkeren fühlbar würde.

Gleichwie es weder in des Kranken, noch in des Arztes Macht liegt, derlei Veränderungen zu hindern, so kann auch die Wirkung derselben durch keine Arzneikunst abgeschaft werden. Man muß der oben gedachten Regel folgen; dringende Zufälle sind zu lindern; gemeine Anfälle nicht zu achten. Angenehme, und wechselnde Unterhaltungen, besonders mit einer Bewegung des Körpers verbunden, leisten hiezu die vorzüglichsten Dienste. Uebrigens wird man in eben dem Verhältnisse, in welchem die Krankheit abwächst, auch von diesen Wetterveränderungen weniger zu fühlen haben.

Keine Witterung ist den Hypochondristen gefährlicher, als die des Herbstes, und des Frühjahrs. Denn diese Jahrszeit ists, in welcher wir beinahe täglich eben die Veränderungen erfahren, die sich sonst nur in Monaten zu äußern pflegen: gemeiniglich haben wir frühe, und abends kühle, feuchte Luft; da hingegen die Mittagssonne oft wie im Sommer hizt; Es ist keine übertriebene Vorsicht, für jene besonders, deren Ausdünstungen leichter gehemmt werden, wenn sie frühe, und abends Kleider wählen, welche sie vor Kälte und Feuchte schüzen, oder überhaupt früh im Herbste, und spät im Frühlinge die gewöhnlichen Kleider wechseln. Sie beugen hiedurch manchem Uebel

vor; Aber vorzüglich haben sie sich vor ziehenden Lüften zu hüten, dann besonders, wenn sie erhitzt sind. Da die Nervenanfälle größtentheils durch eine zurüktretende Ausdünstung aufwachen, müssen sie diese Behutsamkeit, so beschwerlich sie ihnen auch seyn mag, so lange nicht außer Acht lassen, bis sie wieder einmal den Nervenbau ihres Körpers gestärkt haben werden.

Daß Luft, und Witterung überhaupt großen Einfluß auf hypochondrische Körper haben, ist unläugbar. Es entsteht also billig die Frage, ob nicht die Veränderung der Luft, und des Himmelsstriches große Vortheile versprechen könne, besonders wenn man einmal wahrgenommmen hat, daß die Luft, welche man immer zu athmen gewohnt, und die wechselnde Witterung, welcher man bisher ausgesezt war, nicht allerdings gedeihen wolle. Dies wird sich wenigstens dann schliessen lassen, wenn gegen alle angewandte Mittel dennoch das Uebel hartnäkig bleibt, und als es kaum verschwunden ist, schon wiederkehrt. Die Erfahrung hat es bestättiget, und ich bin allerdings der Meinung, daß in manchen Fällen nichts gedeihlicher, als eine veränderte Luft ist. Aber sie muß rein, dem Temperamente, dem Alter, und andern Umständen angemessen seyn. Jedermann sieht, daß die Unter-

suchung

suchung alles dessen geschikten Aerzten obliegt. Diesen Stoff hier näher behandeln, und jede Lage genauer entwikeln wollen, wäre gleichviel, als den Leser in ein Dunkel führen, woraus er gewiß, wenigstens mit den gehoften Vortheilen nicht wieder zurükfinden würde.

Die Nahrung.

Derer Magen alles verträgt, die haben keiner Vorschrift nöthig. Ich schreibe nur für die, welche sich ihrer schwachen Nerven wegen leicht eine Unordnung zuziehen. Denn diese schwächt ihre Nerven noch mehr, und verschlimmert, oder verlängert ihre Krankheit. Ich werde keine Wage in die Hand nehmen, meinen Kranken ängstig vorzuwägen, wieviel ihnen nun zu essen, oder zu trinken erlaubt sey. Erziehung, Alter, Gewohnheit, Klima, und andere Umstände wollen hierinn ihre alten Rechte behaupten. Auf sie kömmt das Meiste an, und allen Menschen gleichsam einerlei Gewicht anordnen wollen, wäre nicht viel klüger, als allen gleichgroße Schuhe zuschneiden.

Man halte sich überhaupt an die einfache Regel, und esse nie auf einmal zu viel, immer so, daß man noch Lust zum fernern Essen habe. Viele, ich

weiß

weiß es, haben die Gewohnheit, durch 24 Stunden nur einmal zu essen, und sie finden sich wohl dabei. Man kann sich an alles gewöhnen, so lange man jung, stark, gesunde ist: in dieser Lage begeht man ungestraft auch die größten Unordnungen. Allein nun habe ich mit schwachen Körpern zu thun: diese würden sehr irren, wenn sie sich jene zum Muster nehmen wollten.

Alle Thiere, und die Nahrung belangend ist auch an Menschen eigentlich das Thierische zu betrachten, fühlen den Trieb öfters, aber jedesmal nur wenig, zu essen. Nach einer mässigen Mahlzeit ist die Verdauung binnen acht Stunden vorüber: befriedigen wir des Tages nur einmal den Magen, so wird er durch die noch übrigen sechzehn Stunden bis zur äussersten Leere gebracht. Dieser Sprung in der Natur würde meinem Kranken übel bekommen. Aber auch dem gesunden kanns endlich fehlschlagen. Wenn er nun wieder zur Tafel sizt, fühlt er Hunger, oder gewiß große Eßlust, verschlingt begierig, was er vor sich hat, nimmt sich zum Kauen die gehörige Zeit nicht, und giebt hiemit Gelegenheit zur Unverdauung, wie zu allen hieraus entstehenden Uebeln.

Allein des Tags nur einmal zu essen, ist selten ein Fehler derjenigen, die an Nervenzuständen leiden. Vielmehr fühlen sie Unordnung, so oft sie den Magen beladen, und ihrer Schlappheit zu Hilfe zu kommen, sehnen sie sich öfters noch, als der Gesunde nach einer Art von Erquikung. Außer den gewöhnlichen Nahrungsstunden zu Mittage, und Abends, wollen sie frühe sogleich, als sie sich vom Bette erheben, insgemein auch noch in der Zwischenzeit vom Mittage bis zum Nachtessen befriediget seyn. Dies wäre nun schwachen kränklichen Körpern leicht zu gestatten, wenn nicht nur das Maaß, sondern auch die Wahl der Nahrung allenthalben richtig wäre.

Der schädliche Misbrauch, sogleich am Morgen seine schlappen Nerven durch warme Getränke noch schlapper zu machen, ist zu sehr ausgebreitet, als daß man sobald eine heilsame Aenderung hoffen dürfte: Dennoch kann ich meinem Leser nicht vorenthalten, daß ihm zu seiner Nervenkrankheit nichts nachtheiliger sey. Gleichwie das Kalte stärkt, so schwächt das Warme. Es ist also mein aufrichtiger Wunsch, daß man vom Frühmale alle warmen, vorzüglich aber die ausländischen Getränke verdrängen möchte. Wird einmal dieser Misbrauch abgethan seyn, so werden unsere Nachkommen kaum glauben wollen, daß wir in

einem Lande, so die Natur mit einem solchen Ueberfluße an Nahrungsmitteln gesegnet hat, ein beinah allgemeines tägliches Getränk aus Asien, und Amerika geholet haben. Hätten diese Getränke noch endlich die Kraft unsern Körper zu stärken, dauerhaft zu machen, und von Krankheiten zu bewahren, so dürfte unsere Lüsternheit noch eine Entschuldigung verdienen. Nun aber geschieht gerade das Gegentheil. Sie schwächen uns vor der Zeit, und erlauben uns kaum, einen Anspruch auf jenes grünende Alter zu machen, dessen sich unsere Ahnen rühmen konnten, die von solchen fremden Getränken entweder gar keinen, oder einen sehr mässigen Gebrauch machten.

Ich will darum diese Getränke nicht überhaupt und ohne Ausnahme verwerfen. Daß es unserer Gesundheit zuträglicher wäre, wenn wir auch nie den Namen derselben gekannt hätten, deß bin ich wohl gewiß; aber der einmal daran gewohnt ist, sich wohl findet, oder wenigstens keine schlimmen Folgen erfährt, kann immer dabei bleiben, wenn er sich auch nur vor den Misbräuchen hütet, welche sehr oft den Gebrauch begleiten. Will man einmal Koffee trinken, warum muß denn eben die unverdauliche Haut der Schmette so begierig verschlungen werden. Säure, Aufstossen, verderbter Magen, Mangel der ordentlichen Eßlust,

Unver-

Unverdauung durch einige Tage sind nicht selten die Folgen eines augenbliklichen Vergnügens.

Man giebt überhaupt der Chokolade eine stärkende Kraft zu; untersucht man aber ihre Bestandtheile, worinn soll sie enthalten seyn? Kakao, Zuker, und vielleicht etwas Zimmet, oder Vaniglia ist alles, woraus sie besteht. Daß der Zuker den Magen nicht stärkt, ist allgemein bekannt: und vom Kakao, wenns gleich so bekannt nicht ist, ists doch eben so gewiß. Er giebt eine Butter; ist also ein ölichter, nahrhafter, erweichender Körper, der ja nicht stärkt, vielmehr schlapp macht. Wer mag sich nun einbilden, daß die Stärkung, soweit sie von einigen Granen der kostbaren Vaniglia entsteht, jener Erschlappung nur gleich kömmt, welche der erweichende Kakao in warmen Wasser aufgelößt hervorbringt? Hizt die Chokolade, so geschieht es vorzüglich nur daher, weil das Fett des Kakao durch Rösten empyreumatisch wird: überhaupt aber, und für sich ist sie als ein nährendes Mittel anzusehn. Das Vorurtheil, daß sie desto besser sey, je älter, und abgelegner sie ist, kann der Gesundheit nicht anders, als nachtheilig seyn; denn es ist natürlich, daß das Fett des Kakao durch langes Aufbehalten schümmeln muß.

Manche

Manche bilden sich ein, die Chokolade zehre, richte den Magen ein, und befördere die Eßlust; denn diese finden sie um die Mittagszeit stärker, als wenn sie am Morgen Koffee zu sich genommen. Die Erfahrung mag immer richtig seyn, aber die Ursache dürfte man wohl eher in den Nebenumständen, als in der Natur beider Getränke finden. Ich glaube wohl, daß die Schmette mehr nährt, als der schlechte Kakao, wie er insgemein zur Chokolade genommen wird. Das Brod, so zu diesem Getränke verbraucht wird, kömmt gemeiniglich in keine Betrachtung; wenigstens ists leicht zu begreifen, daß zwey Schaalen Koffee mehr Brodes hineinloken. Ists nun ein Wunder, daß nach genommener Chokolade die Eßlust grösser ist?

Freilich bekenne ich gerne, daß es leichter ist, alle die Arten des Frühemals, woran wir gewohnt sind, zu verwerfen, als dafür eine andere, einheimische, nüzlichere vorzuschlagen. Man würde umsonst seine Zuflucht zum Thee, oder zur Suppe nehmen. Die einmal an Nervenkrankheiten leiden, denen ist weder das eine, noch das andere gut. Ueberhaupt sollten sie sich aller warmen schlappmachenden Getränke enthalten; denn es wäre gewiß wunderbar, wenn

man

man sichs einfallen liesse, vom lauen Wasser eine Nervenstärkende Kraft zu erwarten.

Aber wenn alles dieses verbannt wird, welches Frühstük, wird man sagen, bleibt denn noch übrig? Den Winter durch, denke ich, dürfte etwas Wein mit Brode genommen, zur Stärkung der Nerven immer mehr beitragen, als alle nun üblichen Frühmale: Deren Magen von einer Säure zu leiden hat, die müßten Tokayer, Razersdorfer, Schumelauer, Oedenburger, Erlauer wählen. Was sich von Baumfrüchten den Winter über halten läßt, würde Manchem bessere Dienste thun, als warme Getränke. Muß es endlich eine Suppe seyn, so bereite man sie aus Bier, oder Wein; diese stärkt doch zum Theile, und ist übrigens dieser Jahrszeit wohl angemessen.

Im Sommer kann frische Milch mit allen Gattungen zeitiger Baumfrüchte wechseln. Andere begnügen sich mit kaltem Wasser, so jenen besonders anzurathen, deren schwacher Magen zur Erzeugung der Säure aufgelegt ist, denn Milch, und Baumfrüchte würden das Uebel vermehren. So sehr ich auch überzeugt bin, daß überhaupt zu reden, diese vorgeschlagenen Gattungen des Frühstükes meinem Kranken viel zuträglicher wären, als was sie insgemein zu nehmen

pflegen, so will ich sie doch Niemanden aufdringen: Ich weiß, daß Erziehung, und Gewohnheit diesen Getränken ein Recht gegeben haben, so man ihnen ohne Ahndung nicht benehmen kann. Wenn gleich über eine Zeit die Gewohnheit umgeändert wird, so entschließen sich doch nur wenige, gleichsam eine neue Lebensart einzuschlagen, die wenigstens anfangs nicht ohne alle Beschwerlichkeit ist. Möchten doch Eltern so viel Liebe für ihre Kinder haben, daß sie dieselben nicht an alle die schwächenden Getränke gewöhnten, die ihnen gewiß nachtheilig sind, und deren sie sich einst nach langer Gewohnheit, auch wenn sie noch so gerne wollten, nicht leicht mehr werden entschlagen können.

Das Mittagmal für kränkliche Menschen muß notwendig anders, als für Gesunde eingerichtet seyn. Was diesen wenigstens keinen gegenwärtigen Nachtheil bringt, kann jenen höchst schädlich werden. Am besten wirds ihnen gedeihen, wenn es aus wenigen einfach bereiteten Speisen besteht. Durch diese Kunst haben unsere Väter ihre Jahre verlängert, und die Kraft ihrer Körper erhalten. Eine Gattung Fleisches ist zureichend: viele durcheinander gemengt reizen wohl den Gaumen, aber desto schlimmer bekommen sie dem Magen. Dessen Lüsternheit sich mit einer Gattung nicht

begnü-

begnügen kann, der mag sich noch an die zweite wagen: über mehrere wollte ich ihm nie weiters anrathen: er soll denken, daß er kränklich ist, daß er seine Kraft, und Gesundheit wieder hergestellt sehen will, und sich also unmöglich mehr erlauben kann, als sich selbst unsere Gesunden, und nervichten Ahnen erlaubt haben.

Man soll essen, weil man Hunger fühlt, nicht weil die Mittagsstunde schlägt. Langsam essen, heißt, wohl kauen, damit die Verdauung erleichtert werde. Mässig essen, heißt nicht, so lange essen, bis alle Eßlust danieder liegt; man kann satt seyn, wenn gleich noch eine Eßlust zurükbleibt. Ueberhaupt ists Kranken, die an Nervenzuständen leiden, allzeit schädlich, wenn sie ihrem Magen auf einmal viele Arbeit geben. Sie können hierinn nie genug auf ihrer Hut seyn; nicht selten quält sie ein außerordentlicher Hunger: geben sie demselben nach, so folgen Blähungen, Bangigkeit, Unverdauung. Als ein gewisses Zeichen, daß der Magen nicht überladen ist, kann man es annehmen, wenn man nach dem Speisen, wie vor, eben dieselbe Fertigkeit zu seinen Verrichtungen hat.

Man zähle nur einmal, bei einer auch mittelmässigen Tafel, wie viele Gattungen der Thiere geschlach-

 tet,

Staatl. Bibliothek Bamberg

tet, wie viel unverdauliches Fett, wie viel Arten des Gewürzes verschwendet werden, um nur, sobald als möglich, die Zerstörung unsers Körpers herbeizurufen. Wenn wir gleich diese Absicht aufrichtig, und von ganzem Herzen befördern wollten, so könnten wir keine thätigeren Mittel gewählt haben. Alles Fett ist hypochondrischen Kranken, deren Magen gemeiniglich schwach ist, höchst schädlich; denn die festen Theile sind schlapp; und die Säfte nicht ausgearbeitet genug, das Fett zu verkochen. Wenn die Butter etwas älter, der Braten mit Speke eingebunden ist, fühlt es sogleich der Hypochondriste wenige Stunden darauf. Alle Arten von Bäkereien bekommen ihm übel, so sehr auch übrigens die äusserliche Gestalt lokte: Viele begreifen nicht, warum das zarte Lammfleisch so manche Unordnung in ihrem Magen hervorbringt. Die Ursache ist leicht einzusehen: Man bedenke nur, wenn das Lammfleisch mürbe seyn soll, wie das Fett gleichsam jede Faser umgiebt.

Es ist ein Misbrauch unserer Küchen, alle Braten mit einer Menge Butter zu begießen, alle Zugemüsse im Fette gleichsam zu tränken; daher Spinat, und blauer Kohl, zu deren niedlicher Bereitung vieles Fett notwendig ist, Hypochondristen selten gedeihen. Wer vermöge seiner Umstände von den Garten-

tenspeisen gute Wirkung erwartet, der lasse die Kräuter in der Suppe sieden, und dann auspressen. Auf diese Art wird er nicht nur von dem unverdaulichen Fette frei, sondern ersparret seinem Magen auch die Mühe, die unnüzen Skeleten des Pflanzenreiches zu verdauen.

Ueberhaupt müssen sich Hypochondristen aller Speisen enthalten, die entweder hart zu verdauen sind, oder viel Luft erzeugen, oder die Säure des Magens vermehren. Zur ersten Klasse gehört vorzüglich alles geräucherte Fleisch, alle Speisen, die aus Mehle roh bereitet sind, und vor allen die Schwämme, welche ich ihrer Unverdaulichkeit wegen aus der Reihe der Eßwaaren gänzlich verbannt wissen möchte. Daß die Hülsenfrüchte viele Blähungen hervorbringen, ist bekannt: nnd wer aufmerksam seyn will, wird erfahren, daß ihm die Speisen, die mit Limoniensäure bereitet werden, meistens nicht wohl bekommen. Ich rede von Hypochondristen, besonders deren Magen überflüßige Säure hält.

Dennoch läßt sich keine gewisse Regel bestimmen. Eine Frau, die von Nervenzuständen, und vorzüglich von Blähung überaus geplagt wird, findet sich nie besser, als nach

genommenen Rettig. Ein anderer, dessen Magen nur wenig verträgt, findet nach dem Käse nicht nur keine Unverdaunug, sondern auch Erleichterung. Daher bleibt uns der einzige Weg übrig, bei einer ordentlichen Lebensart aufmerksam zu seyn, was uns gut, was uns übel bekomme, und über solche Bemerkungen sich eigne Verhaltungsregeln zu bauen, ohne jedoch die allgemeinen Grundsäze außer Acht zu lassen.

Dessen Magen viele Säure kocht, der sieht leicht ein, daß er Milch, Mehlspeisen, Zugemüß, Baumfrüchte, vorzüglich sauern Salat meiden müsse. Es sind also Hypochondristen nicht recht daran, wenn sie sich überhaupt ohne Unterschied mit Obste heilen wollen. Hingegen rührt die Hypochondrie von Verstopfungen der Eingeweide her, dann dienet ihnen Obst, und Zugemüß, als ein auflösendes Mittel. Aber ist Schwäche des Magens, und der Gedärme die Quelle der Hypochondrie, dann würden diese Früchte nicht eben so dienlich seyn. Sie würden ganz leicht eine Säure hervorbringen, und die Krankheit vermehren.

Und das Abendbrod, ist es denn so notwendig, daß mans nicht entbehren sollte, dem Magen seine Verrichtungen zu erleichtern? Wenn es eine Folge mittäglicher Mässigkeit ist, mag es immer noch hin-

gehen;

gehen; allein hat nur Lüsternheit, und Gewohnheit Theil daran, ist noch die Verdauung des Mittagmales nicht vorüber, wozu die Aufbürdung neuer Lasten? Hier, dächte ich, wäre der Ort, dem Koffee und der Chokolade gänzlichen Abschied zu geben. Es ist gar nicht zu begreifen, wie man in abendlichen Besuchen, diese Getränke nicht nur freigebig aufgießt, sondern auch mit Limonade, oder Mandelmilch, mit Gefrornen, und Bäkereien zu wechseln kein Bedenken trägt; ob uns gleich nicht selten schlimme Folge gewarnet haben, für unseren Magen bessere Sorge zu tragen.

Es giebt deren nicht wenige, die nur einmal im Tage essen, ich begehre also nicht zu viel, wenn ich das Abendbrod wegen der Gefahr des Misbrauches abgeschaft wissen möchte. Des Nachtmals wegen hat es für meine Kranken eine andere Beschaffenheit. Wiewol es der Gesunde oft entbehren kann, ists doch dem Schwächlichen nicht eben so anzurathen. Blödigkeit des Magens, und ein Mangel natürlicher Wärme würde nicht selten den erquikenden Schlaf stören; dahingegen am Morgen, oder um den Mittag Gefahr wäre, daß man den Magen, seine stärkere Eßlust zu befriedigen, überladen möchte.

Uebrigens sollte nie eher ans Nachtmal gedacht werden, als bis nach vollbrachter Verdauung sich wieder ächte Eßlust einstellt. Je mässiger es seyn wird, desto gewisser kann man auf einen ruhigen Schlaf Rechnung machen. Selbst die Art der Speisen muß von jenen des Mittagmales sehr unterschieden seyn, und sich durch eine leichte Verdaulichkeit empfehlen. Meine Absicht ist hier nicht, den Leser mit einem bewährten Kochbuche zu versuchen. Nur rathe ich einem jeglichen an, daß er Gewohnheit, und Erfahrung zu Rathe ziehe, um die Wahl sowol, als das Maaß der Speisen seinem Verdauungsvermögen anzumessen. Vieles Fleisch würde ich meinem Kranken nicht erlauben; noch weniger wirds ihm taugen, wenn er sich sogleich nach dem Nachtessen zu Bette legt.

Das Getränke ist nicht weniger ein wesentlicher Theil menschlicher Nahrung, als es immer die Speisen sind; denn es nährt zum Theile nicht nur für sich, sondern befördert auch die Auflösung der festen Körper, und stärket den Magen zu seiner Arbeit. Ein reines aus frischer Quelle geschöpftes Wasser ist ohne Zweifel das natürlichste, und der menschlichen Gesundheit zuträglichste Getränke. Auch hier kömmt uns Gewohnheit, und Erziehung zu statten.

Wer einmal an ein Wasser gewohnt ist, merkt bei dessen Veränderung Zufälle, die er nun so lange dulden muß, bis er sich entweder an das neue gewohnt hat, oder das vorige wieder zurükruft.

Einem meiner Freunde bekam bei veränderter Wohnung das neue Wasser so übel, daß er durch mehrere Tage Schmerzen im Unterleibe fühlte; sie wollten auch auf keine Art eher nachlassen, als bis er sich entschlossen hatte, von einem öffentlichen Brunnen zu trinken.

Wir haben zwar in Oesterreich insgemein gutes Wasser. Allein, da einem hypochondrischen Kranken manche Dinge, wovon andere nichts zu leiden haben, viele Unbequemlichkeiten zuziehen, darf es ihn nicht reuen, in der Wahl des Wassers viele Behutsamkeit angewendet zu haben. Je länger ein Wasser über sandigen Boden läuft, je geschwinder es am Feuer warm wird, je eher es wieder erkaltet, je früher in selbem die Hülsenfrüchte weich gesotten werden, je mehr es endlich von allem Geschmak, und Geruche frei ist, für desto reiner wird es gehalten. Einige ziehn das filtrirte Flußwasser vor, jene besonders, die eines schwarzgalligen Temperaments, und Verstopfungen des Stuhlgangs unterworfen sind.

Die einen schwachen Magen, oder reizbare Nerven haben, können gemeiniglich das Bier nicht vertragen. Unser Bier ist kaum jemals von Hefen hinlänglich gereiniget, und aus Mangel des zureichenden Malzes geht es leicht in eine Säure über. Es wäre zu wünschen, daß dießfalls den Bierbrauern eine Regel festgesezt würde, damit unsere Gesundheit von solchem Getränke weniger nachtheiliges zu befürchten hätte. Die einmal Bier trinken wollen, ungeachtet sie ihres schwachen Magens überzeugt sind, müssen bitteres wählen, so ihnen wenigstens nicht eben so schädlich seyn wird.

Verhaltnes Bier taugt eben so wenig, als Most, oder verhaltne Weine. Noch ist die Gährung nicht vorüber, es sind also mehrere unreine Theile darunter gemengt, die alle mit verschlungen werden. Ueberdieß enthalten diese Getränke auch viele Luft, welche sodann durch ihre Ausdehnung im Magen Bangigkeit, Blähungen, Erbrechen, Abweichen verursacht.

Vollblütigen, und jenen, die zähes Blut haben, wird Hornerbier die besten Dienste thun; aber dem gemeinen Vorurtheil, daß es kühle, wird kein Vernünftiger glauben. Von einem berauschenden Getränke

ke ist es wohl sonderbar, wie eine solche Meinuug verbreitet werden konnte.

Für einen schwachen Magen ist der Wein das natürlichste stärkende Mittel, so wie dessen übermässiger Gebrauch nach längerer Zeit eine allgemeine Nervenschwäche verursachte. Die an der Säure leiden, müssen saure Weine eben so sehr, als das Bier meiden. Ungarischer Wein statt des Oesterreichers wird ihnen bessere Dienste thun. Dennoch läßt sich auch diese Regel nicht ohne Ausnahme geben: wer sollte glauben, daß ein Mann, der ungemein von Blähungen geplagt wird, auf verhaltnes Bier sich überaus wohl befindet? aber dies ist eben so seltsam, als daß eine Frau, die an Säure leidet, auf Bier, und gekochte Weine sehr große Linderung fühlt. Alle Folgen vorhinauszusehen, ist eben so unmöglich, als wahrzunehmen, was in dem innersten unsers Körpers vorgeht. Jeder prüfe sich, und wähle nach eigner Erfahrung: Genug, daß er den Fingerzeig hat, der ihn auf das gleichsam hinweist, wohin er vorzüglich seine Aufmerksamkeit richten soll. Fühlt er, daß seine Zufälle jedesmal, oder gewiß sehr oft von dieser Speise, von jenem Getränke rege gemacht werden, dann foderts bescheidene Selbstliebe, durch kluge Enthaltsamkeit dem Uebel auszulenken.

Manch-

Manchmal ereignet sichs wohl auch, daß eine Nahrungsart, die lange Zeit, oder gewiß einige Monate gut gethan hat, üble Folgen nach sich zieht. Die Natur ist eigensinnig, es ist unserer Klugheit gemäß ihr nachzugeben, und in diesem Falle die Nahrungsart umzuändern. Ueberhaupt ists natürlicher, daß wir Speisen sowohl, als Getränke nach unsern gegenwärtigen Bedürfnissen einrichten, als daß wir von der Natur gleiche Willfährigkeit verlangen. Wer dies vorhinein bestimmen, oder die Natur in ähnlichen Fällen zwingen wollte, dürfte seinen gefährlichen Versuch wohl auch mit dem Leben bezahlen. Ein aufmerksamer Arzt wird hierinn nach Gestalt der Umstände dem Kranken für einzelne Fälle rathen, was er nie vorhinein hätte bestimmen können.

Aber wenn gleich der Kranke fühlt, daß er nun ungestraft etwas mehreres wagen kann, muß er noch immer Behutsamkeit genug zurükbehalten, sich vor allzeit schädlichen Ausschweifungen zu bewahren. An eben derselben Tafel Bier, Wermut, und verschiedene Arten Weines aufgiessen, kann nicht anders, als nachtheilig seyn. Die unvermeidliche Folge solcher Mischungen ist eine heftige Gährung im Magen, wovon schwächliche Körper immer zu leiden haben.

Der

Der Gebrauch des Koffee, oder Rosoglio nach dem Mittagsessen ist gänzlich zu verwerfen. Jedermann fühlt nach aufgehobener Tafel, wie sehr ihm die Hizr ins Angesicht steigt, ein Zeichen, daß mehr Blut gegen die obern Theile getrieben wird. Wer nun darüber geistige, oder hizende Getränke misbraucht, bereitet sich allmählig zum Schlagfluße zu. Man glaubt, die Verdauung hiemit zu befördern, allein wer die Nahrung den Kräften seines Magens anmisst, wird solcher Mittel nicht nötig haben. Ob eben so viele verdauende Kraft darinn liege, will ich nicht entscheiden: Vielleicht dürfte denen besonders, die eben nicht sparsam Wein getrunken haben, ein Glas Wassers zur Auflösung der eingenommenen Speisen gleichviel beitragen.

Die Bewegung.

Ohne Bewegung werden endlich die festen Theile des Körpers schlapp, und die flüssigen arten aus. Zur Erhaltung unserer Gesundheit ist also eine ordentliche Bewegung notwendig. Worinn das ordentliche derselben bestehe, ist eben so leicht nicht zu bestimmen. Zeit, Ort, Dauer, Heftigkeit, und vorzüglich die Art, womit die Bewegung geschieht, alles zusammen ist in Betrachtung zu ziehen, damit sie nach den gegen=

genwärtigen Umständen ordentlich sey. Was dem einen eben zureicht, ist diesem zuviel, jenem zu wenig. Es ist nämlich, wie in allen Dingen, so auch hier in der heilsamen Bewegung des Körpers nichts schwerers, als das ächte Maaß zu finden.

Im Winter ist wohl unstreitig die Mittagszeit zur Bewegung die bequemste aus allen. Hingegen wäre sie in warmen Tagen nie anders, als Morgens, und Abends vorzunehmen; eine Stunde, nämlich nach Aufgang der Sonne anzufangen, und noch vor dem Niedergange derselben zu endigen, damit nicht die kühlende Luft, oder der fallende Thau empfindlichen Körpern nachtheilig werde. An einem schattichten Orte, wo die Sonnenhize nicht durchdringt, unterliegt man freilich dieser Regel nicht; aber dafür hat man zu sorgen, daß auch die Luft rein, und frei genug sey. Alsogleich auf das Mittagsessen sich bewegen, hindert oft die gleichförmige, ordentliche Verdauung. Aber auch allzufrüh, oder nach dem Untergange der Sonne in freier Luft herumgehn, bekömmt hypochondrischen Kranken selten wohl; denn die feuchte, thauende Luft treibt öfters die Ausdünstung zurük, besonders wenn man zu sommerlich gekleidet ist. Uebrigens wird jeder Hypochondriste sich erleichtert finden, wenn er seine Spaziergänge in einer angeneh-

men

men Gesellschaft guter Freunde, mit heiterm Gemüthe, unter wechselnden Gegenständen, und ermunternden Gesprächen geniessen kann; denn nebst vielen andern Vortheilen, die er aus diesen Umständen zieht, ist auch dieser nicht unwichtig, daß sie ihn seines Uebels vergessen machen.

Die längere, oder kürzere Dauer der Bewegung läßt sich keiner genauen Bestimmung unterwerfen. Man kann zur Regel annehmen; sobald man müde, oder die Haut feucht wird, ist zu rasten, damit nicht die Kräfte des Kranken zu viel geschwächt, oder durch den Schweiß nüzliche Säfte erpreßt werden. Es wäre ungereimt, diese Verhaltungsregel, auch auf gesunde ausdehnen zu wollen; wie vieler Bewegungen müßten sie sonst den Sommer über entbehren. Allein unnüzer Weise, beinahe täglich bis zur Erpressung häufiges Schweißes die Bewegungen fortsezen, ist auch bei gesundem Körper nicht kluge gethan.

Dessen Körper an heftige Bewegungen nicht gewohnt ist, der thut unrecht, wenn er sie auf einmal unternimmt. Sie würde, statt die Gesundheit herzustellen, das Bischen, so noch da ist, auch mit verderben. Der Körper kann sich wohl an alles gewöhnen, aber man muß stufenweise zu Werke gehn. Es

ist überhaupt sicherer, und nüzlicher mit kleinen, oder sehr mäßigen Bewegungen anzufangen, und so bis zur heftigen fortzuschreiten.

Nichts ist lächerlicher, und zugleich schädlicher, als wenn Leute, die Amts wegen, oder aus welchen Ursachen es immer geschehen mag, ganze Tage ruhig zu sizen pflegen, auf einmal sich zu heftigen Bewegungen entschließen, um sich, wie sie sagen, der Verstopfungen, oder anderer Uebel des sizenden Lebens zu entledigen. Sie wählen gerade das Mittel, alles das zu verschlimmern, was sie bessern wollen. Was können sie sich endlich von so heftigen Bewegungen versprechen? ihre Säfte sind durch langes, ununterbrochenes Sizen zähe geworden: soll sie nun die Bewegung auf einmal verdünnen? gewiß nicht: vielmehr können sie in ein edles Eingeweid getrieben werden. Hieraus entstehn Verstopfungen, die man eben meiden will; oder wenn schon welche da sind, dürften sie leicht in eine Entzündung übergehn. Beinebens läuft selten eine allzustarke, besonders ungewohnte Bewegung ohne Schweißerpressung ab; hiedurch werden die zurükbleibenden Säfte noch zäher, und die Ausdünstung trit leichter zurük, sobald man sich einer Kühle aussezt, die nie mehr, als nach heftigen Bewegungen zu loken pflegt.

Die natürlichste Art sich zu bewegen ist auch die beste. Nicht nur zu Verrichtungen, auch zur Erhaltung der Gesundheit taugen uns die Füße, womit uns die Natur versah. Denn auf diese Art, und beinah nur auf diese allein werden alle Glieder verhältnißmäßig beweget. Die sich zu allen Arten der Bewegung zu schwach fühlen, denen bleibt doch die Senfte übrig, oder sie können, wenn es ihre übrigen Umstände erlauben, über dem Wasser fahren, dann, wenn sie sich besser bei Kräften fühlen, die Kutsche versuchen, bis sie ihre Füße zur natürlichsten, und heilsamsten Bewegung stark genug finden.

Eine Reise durch angenehme Gegenden unternommen taugt zu ebenderselben Absicht. Nicht nur die beständige Erschütterung des Magens, auch die reizende Mannigfaltigkeit der Gegenstände wird dem reisenden Kranken heilsam; denn sie macht ihn seines Uebels vergessen, und giebt seinen Nerven eine andere Richtung.

Vielen wird zu reiten angerathen. Deren Magen schwach ist, oder deren Gedärme sehr reizbar sind, die haben von dieser Erschütterung allerdings Vortheile zu hofen. Nur muß die Bewegung weder zu heftig, noch sogleich auf das Mittagsessen vorgenom-

men werden. Im Trabe, oder Gallop zu reiten mag wohl gesunden angenehm seyn; aber der Kranke verliert seine Kräfte, und kömmt noch der Schweiß dazu, auch einen guten Theil seiner Säfte. Im Schritte, oder im sanften Trabe reiten, wird meinem Kranken am besten bekommen.

Deren Hypochondrie die güldne Ader zur Grundursache hat, denen wird die Bewegung mit Reiten nicht sehr heilsam seyn. Eben die Gefäße, worinn der Siz ihres Uebels ist, werden vorzüglich erhizt: die Folge läßt sich leicht errathen; es läuft mehr Bluts dahin, und bahnt den Weg zur güldnen Ader aufs Neue.

Weit bessere Wirkung habe ich oft von einer Reibung, die man entweder am ganzen Körper, oder vorzüglich am Bauche anbringt, als vom Reiten gesehn. Man seze sie aber durch mehrere Monate am Morgen mit nüchternen Magen fort, und man darf sich davon sicher viel vortheilhaftes versprechen. Des Tags eine Viertelstunde wird hinlänglich seyn; wem die Wirkung zu geringe scheint, der kann noch eben so viele Zeit zugeben. Die Reibung selbst geschieht nur sehr gelinde; dadurch erhalten oft die ausgedehnten Gefäße ihre gehörige Spannung wieder.

Ich

Ich muß nur noch erinnern, daß es bei Bewegungen, so wie bei allen übrigen, wovon bisher gehandelt worden ist, überhaupt auf Erziehung, und Gewohnheit ankömmt. Tanzen, fechten, laufen sind zu heftige Bewegungen, die oft Schaden bringen; aber wer einmal daran gewohnt, und im Gebrauche nicht unmässig ist, dem werden sie nicht leicht nachtheilig werden. Nur sage man nicht, ich habe von den heftigsten Bewegungen, die ich oft bis zum Uebermaaße fortgesezt habe, keine schädlichen Folgen erfahren. Ich wills zugeben; aber wenn uns Vernunft, und Erfahrung lehrt, daß eine Ursache schädliche Wirkungen nach sich ziehe, folgt noch lange nicht, weder daß sie allzeit auf das Daseyn dieser Ursache erfolgen, noch daß sie sogleich gefühlt werden müssen. Manchmal bereitet sie den Körper zu Uebeln, die um so größer sind, je später sie losbrechen; und was nüzt es endlich, wenn es uns gleich einige Jahre erlaubt war, das Maaß ungeahndet zu überschreiten? Es kömmt ein anderes, in welchem wir, ehe wir es vermuten, die schreklichste Ahndung erfahren.

So gut der Körper des hypochondrischen Kranken eine ordentliche Bewegung verlangt, so notwendig ists auch seinem Geiste, beschäftiget zu seyn: Wo

Beschäftigung mangelt, und der Hypochondriste Musse hat, seinem Uebel nachzusinnen, da wird sicher die Einbildung ihr Spiel treiben, und die Krankheit verschlimmern. Es versteht sich, daß hier nicht von einer zuweit getriebenen, ununterbrochenen Anstrengung der Geisteskräfte die Rede ist. Ueberhaupt sollte der Hypochondriste seine Kopfarbeiten in den Vormittagsstunden vollenden, und da auch nur so lange fortsezen, als er keine Ermüdung spührt. Je mannigfaltiger dieselben, und je angenehmer ihre Gegenstände sind, desto weniger werden sie auch dem Körper schaden.

Der Schlaf.

In Ansehung des Schlafes wäre zu wünschen, daß man die Ordnung der Natur nicht verkehren möchte. Die Nacht über wachen, und einen guten Theil des Tages dem Schlafe weihn, gedeiht unserm Körper nicht eben so wohl, als wenn wir dem ordentlichen Rufe der Natur folgen wollten. Ich rathe meinem Kranken, daß er bis 10 Uhr zu Bette gehe, und demselben sich längstens bis 6 Uhr Morgens wieder entreiße. Man glaube nicht, daß es ganz einerlei sey, ob man dem Schlafe die nächtlichen Stunden, oder gleichviele des Tages opfere; denn die Erfah-

fahrung

fahrung lehrt uns, daß die Ausdünstung des Körpers gerade in den angegebenen Stunden am besten befördert werde. Wer zu lange im Bette harrt, stört die Ausdünstung, und macht sich kraftlos. Nichts kann also denen, die von Nervenzuständen geplagt sind, mehr eingeschärft werden, als daß sie frühe genug den Schlaf abschütteln, und sich vom Bette erheben. Nichtsdestoweniger verkenne ich auch hier die Rechte nicht, welche Gewohnheit, und Erziehung auf unsern Körper hat, auch würde ich dem, der es einmal gewohnt ist, spät zu erwachen, niemals anrathen, sogleich eine andere Tagsordnung zu ergreifen. So ein Sprung in der Natur hat selten gute Wirkung. Dennoch weiß ich auch, daß man eine alte Gewohnheit langsam, und gleichsam stufenweise wieder mit heilsamen Erfolge ablegen kann.

Wer nicht durch eine lange Erfahrung überzeugt ist, daß ihm der Schlaf nach dem Mittagsessen gedeihe, ist besser daran, wenn er sich dessen enthält; wenigstens sollte er denselben nicht leicht über eine Viertelstunde fortsezen. Nach eingenommener Mahlzeit ist jedermann wärmer; kömmt noch der Schlaf dazu, so wächst die Hize an; durch die Stellung des liegenden selbst wird das Blut mehr nach dem Kopfe getrieben, und der Keim zu allerlei Uebeln in dem Körper gelegt.

Man spühre den Handlungen vernunftloser Thiere nach; denn ihr natürlicher Trieb zur Erhaltung ist durch Künsteleien nicht verderbt worden. Wir sehen zwar, daß sie sich überhaupt nach der Nahrungsstunde eben so wenig, als im Sommer bei großer Hi e bewegen: Sie ruhen wohl insgemein; aber zu dieser Zeit schlafen, ist ihre Sache nicht. Da wir die Notwendigkeit der Nahrung, des Schlafes, und der Bewegung mit Thieren gemein haben, würden wir, dächte ich, durch die Bemerkung, und Nachahmung ihres Betragens nicht wenig gewinnen. So manche, die über schlaflose Nächte klagen, würden das Uebel los haben, sobald sie sich zur größern Munterkeit am Tage entschließen wollten; denn die Natur, wenn einmal die Nacht heranrükt, würde nun selbst nach dem Schlafe verlangen, der ihr am Tage versagt worden ist.

Es ist nicht gutzuheißen, daß manche sogleich sich nach dem Nachtmale zu Bette legen. Eine Stunde sollte das Nachtessen wenigstens dem Schlafe vorhergehen, wenn nämlich ein Theil der Verdauung schon vorüber ist. Die Ursache ist leicht einzusehen; denn je mehr die Adern des Magens, und der benachbarten Eingeweide von der Speisenlast gedrükt werden, desto mehr wird Blut nach dem Kopfe ge-

trieben.

trieben. Hiedurch wird der Schlaf entweder gehindert, oder gewiß mit Unruhe verbunden, und das Haupt langsam zu verschiedenen beschwerlichen Krankheiten bereitet.

Die Leidenschaften.

Wem Natur, und Philosophie Gleichgiltigkeit genug im widrigen Schiksale verliehen hat, dessen Körper ist eben so von vielen Krankheiten, wie sein Geist von Unruhe frei. Aber nur wenige können sich einer so gütigen Natur rühmen, und ohne dieselbe mögen wohl philosophische Gründe manchmal gute Wirkung haben; allein die Menschlichkeit gleichsam von allen Schlaken zu reinigen, möchte ihr nur überaus selten, nur bei ausserordentlichen Menschen gelingen. Das ists also schwerlich, worauf sich die Arzneiwissenschaft steifen kann. Wir mögen immer dem hypochondrischen Kranken vorsagen, daß er sich vor jähem Zorne, vor Traurigkeit, vor ungegründeter Furcht, und andern nagenden Leidenschaften bewahre, daß er seine Begierden einschränke, und seine Zufriedenheit nicht in den äusserlichen Glüksumständen nicht in den albernen Meinungen anderer Menschen, sondern in seiner selbst eigenen Vollkommenheit gründe. Umsonst: ein unvermuteter Zufall sezt ihn in

Schreken, hebt seine Galle empor, senkt ihn zur Traurigkeit nieder, füllt seine Einbildungskraft mit so lebhaften Bildern seines künftigen Schiksales an, daß eine ängstliche Furcht an allen seinen Nerven nagt.

Glüklich derjenige, welcher von seinen Kindsbeinen an gelernt hat, seine Begierden zu mässigen, oder den die Natur mit einer mässigen Art von Leichtsinnigkeit versehn hat, daß ihm so manches gleichgiltig ist, wornach andere mit äusserster Lebhaftigkeit streben. Insgemein aber sind eben die, welche an Nervenzuständen leiden, am wenigsten Meister ihrer Leidenschaften; denn ihre zu reizbaren Nerven machen sie zu allen lebhaften Eindrüken fähig. Es ist sehr löblich, daß sie bei diesen Umständen die Philosophie zu Hilfe rufen, aber ein erfahrner Arzt wird noch sein ganzes Vertrauen auf dieses Heilmittel nicht sezen. Je mehr Hypochondristen sich mit Aufsuchung zureichender Trostgründe beschäftigen, diese verwerfen, jene annehmen, und bald wieder zu schwach finden, desto mehr sinnen sie ihrem Uebel nach, beruhigen selten ihr Herz, und schwächen durch Anstrengung ihre Geisteskräfte.

Arzneimittel können in diesem Falle keinen Vortheil schaffen; ihre Pflicht ist vielmehr, den drin-

genden

genden Zufällen zu steuren, welche durch emporgebrachte Leidenschaften rege gemacht werden. Der Hypochondriste also, will er diese Quelle seines Uebels, die nur allzureich ist, verstopfen, so muß er seine Zuflucht nicht so viel zu Arzneien, als zu andern passenden Mitteln nehmen. Eine kluge Vorsicht in Vermeidung aller derjenigen Gegenstände, die sein Gemüth beunruhigen, eine geschikte Lenkung des Herzens von der nagenden Leidenschaft zu einer Begierde, die dem Menschen gleichsam balsamisch, oder gewiß nicht so nachtheilig ist, eine ermunternde Zerstreuung, und Beschäftigung, vorzüglich aber die kluge Leitung eines Freundes sind der beste Gegengift wider alles Uebel, so die Leidenschaften auf unsere Körper bringen.

Ich kenne keine schlimmere Leidenschaft für den menschlichen Körper, als Furcht, und Traurigkeit; und gerade sind diese dem Hypochondristen eigen. Sie gleichen den alten Furien, welche den Geist am Tage quälen, und ihm noch im Traume ihre Schrekenbilder vormalen. Die Traurigkeit hält sie lange genug an, erschüttert den ganzen Körper, vorzüglich die Nerven. Ihr Uebel ist schwer zu heben: Man denkt den Gegenständen, die sie hervorgebracht haben, immer nach, senkt sich von Tag zu Tag tiefer,

sucht die Einsamkeit, ekelt vor aller Zerstreuung, und flieht die menschliche Gesellschaft, von welcher allein noch Linderung, Trost, und Heilung zu hofen wåre.

Gelingt es uns, dnrch eine unternommene Beschåftigung, welche den ganzen Geist auffodert, unser Herz von den Gegenstånden der Furcht abzulenken, und auf andere zu übertragen, die uns eine Quelle des Vergnügens sind, so haben wir beinahe den Handel gewonnen. Die Nerven erhalten eine andere Richtung, und die furchtbringenden Bilder verlöschen allmåhlich. Ist man selbst nicht im Stande, seinen Geist auf diese Art zu beschåftigen, so suche man sich angenehme Gesellschafter auf: Schauspiele, Musik, Weine måssig genommen, Bewegungen in reizenden Gegenden, kleine, wiederholte, ermunternde Reisen werden nie ohne alle Wirkung seyn. Von keinem dieser Mittel hoffe man die ganze Hilfe: alle müssen zusammen stimmen, und ein beståndiger Wechsel muß den Ekel verdrången, der sich bei Hypochondristen gar bald einzustellen pflegt.

Aus allen angenehmen Bewegungen des Herzens ist keine dem menschlichen Körper zutråglicher, als die Hofnung. Sie heilt, auch wenn sie uns tåuscht; denn dürch sie genießen wir beinah augenbliklich die

ange-

angenehme Empfindung von einem künftigen, oft nur eingebildeten Gut. Der Hypochondrist kann nicht sorgfältig genug nach ihr haschen. Daher thun jene Greisen wohl, welche Häuser, und Gärten anlegen, ohne vielleicht so glüklich zu seyn, daß sie die Vollendung derselben sehen werden. Sie sind schon durch die Hofnung schadlos gehalten, welche ihnen täglich etwas angenehmes verheißt.

Will dieses alles nicht gedeihen, kehren die Bilder der Furcht, und der niederschlagenden Traurigkeit mitten unter Zerstreuungen, und hofnungweckenden Gegenständen zurük, so weiß ich kein besseres Mittel, als daß man sich ganz einem Freunde vertraut, wenn man anders glüklich genug ist, irgend einen verdient, und gefunden zu haben. Die Ausschüttung unsers Herzens, die Theilnehmung eines Freundes, seine Rathschlägigkeit, und seine thätige Hilfe werden das Uebel entweder heben, oder lindern. Allein der Hypochondriste muß sich überhaupt vorstellen, daß er ganz ausser Stande ist, sein eigener Rathgeber zu seyn; er muß den Rath seines Freundes nicht nur hören, auch befolgen; und seiner Leitung beinahe ganz sich überlassen. Gemeiniglich sind Hypochondristen hier eben am eigensinnigsten, sie glauben alles besser zu sehen, weil sie ihren Umstän-

den am meisten nachgedacht haben, und bedenken nicht, daß eben das allzuviele Nachsinnen Ursache ist, wenn sie beinahe nichts in ihrer ordentlichen Lage sehn.

Wenn ich von diesen Mitteln wider ausschweifende Leidenschaften rede, verstehe ich den Misbrauch in der Wollust nicht, dem nur Enthaltsamkeit entgegengesezt werden kann: Es ist dieser Misbrauch eins der größten Uebel, so die Hypochondrie verursacht, und wenn sie schon da ist, unheilbar macht. Viele Jünglinge haben sich noch in ihren blühendsten Jahren bis zum Greisenalter entkräftet. Eben da sie die Munterkeit des jugendlichen Alters am meisten geniessen sollten, klagen sie über Schwäche des Magens, der Augen, der Füße, des Gedächtnisses, und untauglich zum Arbeiten, unfähig die Freuden der Jugend zu geniessen, bringen sie mit Unlust ihre siechen Tage zu. Kömmt noch die Lustseuche dazu, dann unterliegt der Körper zweien Uebeln; und eine Auszehrung ist die endliche Folge ihrer Ausschweifungen. Die Vorstellung aller dieser Uebel, und eine feste Entschlossenheit diejenigen Gelegenheiten zu meiden, die eine so schädliche Ausschweifung veranlassen, kann man als die wirksamsten Mittel ansehn, sich einer

Leiden=

Leidenschaft zu entladen, deren Unmässigkeit so unheilbare Wunden schlägt.

Die Ausleerung.

Ausdünstung, Urin, und Stuhlgang sind die drei allgemeinen Arten, auf welche die Ausleerung unsers Körpers geschieht. Je ordentlicher diese sind, desto freier wird man von hypochondrischen Anfällen seyn. Ist eine dieser Ausleerungen gehemmt, so ists kein Wunder, wenn das alte Uebel rege wird. Ich werde nichts weiter davon melden, wiewol sie Hypochondristen von Wichtigkeit seyn müssen; denn über die Vorsicht, welche man anzuwenden hat, daß nicht die Ausdünstung gehemmt werde, habe ich die nötigen Warnungen hie, und da bei Gelegenheit angebracht. So habe ich auch meinem Leser angerathen, nicht sogleich bei gehemmten Stuhlgange an ausführende Mittel zu schreiten, weil zwar eine kurze Linderung verschaft, aber die Ursache des Uebels, das ist die Schwäche der Nerven, vielmehr vergrößert wird. Daher, wenn man keine Aengstigkeiten, kein Auflaufen des Bauchs fühlt, so sey man immer ruhig, bis sich der Stuhlgang von sich selbst ergiebt: widrigenfalls müßte man sich durch Zugemüß, gekochtes Obst,

oder welches überhaupt der gelindeste Weg ist, durch eine Klystier Hilfe schafen.

Rühren die Nervenzustände von der verhaltenen monatlichen Reinigung, von der güldnen Ader, von zur Unzeit geheilten Geschwüren, oder zurükgetretenen Ausschlägen her, dann muß es dem erfahrnen Arzte überlassen werden. Ihm steht es zu, genau zu untersuchen, welche Ursache vorhergegangen, welche Wirkung erfolgt sey, was für Theile vorzüglich leiden, und mit welchen wirksamen Mitteln man dem Uebel begegnen müsse.

Von allen diesen Gattungen der Ausleerung unsers Körpers ausführlich zu handeln, alle, oder nur die vorzüglichsten Erscheinungen zu zergliedern, jeden wichtigeren Umstand, jede Veränderung anzumerken, abzuwägen, würde ein weitläufiges Werk fodern, so dennoch meinem Leser nichts, oder nur wenig nützen könnte, weil es ihm an gehöriger Einsicht in die Arzneiwissenschaft, und was eben so notwendig wäre, an Erfahrung mangelt.

Uebrigens was ich immer von der Lebensordnung gesagt habe, geht eigentlich nur den Kranken an, der von Nervenzuständen geplagt wird. Diesem kann ichs zum Troste zusichern, daß ich viele durch eine anhaltende Beobachtung derselben genesen sah, an denen die herrlichsten Arzneimittel fruchtlos verschwendet wurden. Kormaro erreichte durch eine strenge Lebensart, die er im fünf und dreyßigsten Jahre seines Alters ergrif, ein volles Jahrhundert. Dieß kann ich Niemanden versprechen; aber Linderung, wo nicht gänzliche Wiederherstellung kann man sicher erwarten. Gesunde sind an diese Vorschrift nicht gebunden; dennoch würde die Beobachtung einiger Verhaltungsregeln, deren besonders, die ihrem Temperamente, ihrer gegenwärtigen Lage, und ihrer übrigen Lebensart, mehr angemessen sind, nicht wenig beitragen, ihre Gesundheit dauerhaft zu machen.

Deren Umstände es nicht erlauben, nach allen hier vorgeschriebenen Gesezen zu leben, denen mag es genug seyn, so viele derselben, und so oft, als es möglich ist, zu beobachten. Aber die, welche keine Lust haben sich einer beschwerlichen Lebensordnung zu unterziehn, mögen sichs dann selbst zuschreiben, wenn

sie

sie statt zu genesen, die noch übrigen Tage ihres kränklichen Lebens mit beständigen Siechen zurüklegen, und beinahe jeden Tag die Bitterkeit des Todes kosten müssen.

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Stunzer, Johann Kaspar

Über das Betragen in Nervenkrankheiten Für Unerfahrne in der Arzneiwissenschaft

Wien 1781

Bamberg, Staatsbibliothek -- Misc.med.o.339#4
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11742062-9
VD18 11711779-003